Nr. 6—7 WARSZAWA, CZERWIEC—LIPIEC 1935 R. ROK 2

W SŁUŻBIE ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY: SZERZENIU KULTU ZDROWIA, ZAPOBIEGANIU I WALCE Z CHOROBAMI SPOŁECZNEMI, HIGJENIE ŻYCIA CODZIENNEGO, PRACY I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, PRZYRODOLECZNICTWU, WALCE Z PARTACTWEM LEKARSKIEM.

NUMER UZDROWISKOWY

wydany przy współudziale

ZWIĄZKU UZDROWISK POLSKICH

CENA 1 ZŁ.

Warszawa, czerwiec—lipiec 1935 r.

W SŁUŻBIE ZDROWIA

6-7

NUMER UZDROWISKOWY

opracowany przez dyr. H. Minkiewiczową, inż. M. Heymana, mag. F. Millera, dra med. J. Birencwajga, pod redakcją dra med. W. Przywieczerskiego.

Dr. med. Wit. Przywieczerski (Warszawa).
Naczelnik Wydziału Zakł. Leczniczych i Uzdrowisk Min. Op. Społ.

Uzdrowiska w Polsce.

Polska bogata jest w różnego rodzaju znakomite zdroje lecznicze i posiada liczne malowniczo i w dobrych warunkach położone stacje klimatyczne.

Z wyjątkiem wód arszenikowych oraz naturalnie ogrzanych szczaw alkaliczno-słono-glauberskich, Polska posiada wszystkie inne rodzaje wód leczniczych, znanych i stosowanych w świecie.

Aby dać obraz stacyj klimatycznych, posiadających pierwszorzędne warunki, dość wspomnieć o różnych miejscowościach rozrzuconych w Tatrach, w Beskidach Zachodnich i Wschodnich, w dolinach rzek Dunajca, Popradu, Oporu i Prutu, w Czarnohorze oraz wzdłuż dolnego biegu Dniestru, wreszcie w Górach Świętokrzyskich.

Ilość i różnorodność rodzimych zdrojowisk i stacyj klimatycznych i w szybkiem tempie rozwijający się odcinek wybrzeża morza polskiego może zaspokoić bezmała wszystkie potrzeby. To też prawie wszystkie wody znanych badów zagranicznych, cieszące się ustaloną opinją swojej skuteczności, mogą być zastąpione krajowemi wodami i wszelkie cierpienia poza nielicznemi przypadkami, wymagającemi długotrwałej kuracji w klimacie ciepłym, z korzyścią i pożytkiem leczyć się mogą w krajowych uzdrowiskach.

Lecznictwo uzdrowiskowe w Polsce jest tak stare, jak w całej północnej Europie. Pierwsza wzmianka historyczna sięga końca XI-go wieku, według

której Judyta, żona króla Władysława Hermana, leczyła się u źródeł siarczanych w Inowłodzu nad rzeką Pilicą. Do znacznego rozkwitu dochodzi zdrojownictwo w Polsce w XVII stuleciu.

Utrata niepodległości i okres wojen napoleońskich przerywa rozwój zdrojownictwa polskiego i pogrąża je ekonomicznie. Dopiero w pierwszej połowie XIX wieku następuje poprawa, daje się mianowicie zauważyć rozrost zdrojowisk solankowych i szczawnych, a także powolny rozwój klimatoterapji górskiej. Dużą przeszkodą na drodze do rozwoju zdrojownictwa polskiego była niewola polityczna i ekonomiczna. Polski przemysł zdrojowy nie mógł rozwijać się szybko, bo zdany był wyłącznie na własne siły, opierał się tylko na inicjatywie prywatnej i poparciu własnego niezbyt zamożnego społeczeństwa, natrafiał przytem na nieżyczliwe ustosunkowanie się rządów zaborczych i współzawodnictwo wspieranego przez nie obcego, o wiele lepiej zorganizowanego zdrojownictwa. Dotkliwe straty i spustoszenia zdrojownictwu polskiemu przyniosły wojny światowa i nasza własna. Dzięki działaniom wojennym niektóre zakłady zdrojowe uległy zupełnemu zniszczeniu, niektóre częściowemu.

Przyżywane ciężkie powojenne przesilenie ekonomiczne również pozostało nie bez dużego ujemnego znaczenia dla zdrojownictwa polskiego, tembardziej, że wymaga ono bardzo znacznych nakładów pieniężnych na swe inwestycje.

Opisane niekorzystne warunki tłomaczą, dlaczego nie wszystkie jeszcze polskie uzdrowiska, nie ustępując co do wartości leczniczych, pod względem urządzeń nie stoją jeszcze na poziomie powszechnie znanych i szeroko reklamowanych badów zagranicznych.

Po odzyskaniu niepodległości przemysł nasz uzdrowiskowy, pomimo ciężkiego położenia, rozwinął dużą inicjatywę i nie ustaje w energicznych i połączonych z dużemi kosztami pracach, mających na celu rozwój uzdrowisk.

W przeciągu niedługiego czasu zostały uruchomione prawie wszystkie uzdrowiska czynne przed wojną i przeprowadzono w nich cały szereg inwestycyj, dzięki którym poziom uzdrowisk w ostatnich latach podniósł się znacznie w kierunku zarówno leczniczym, higjeniczno-sanitarnym i technicznym, jak i w dostosowaniu się do kulturalnych wymagań kuracjuszów.

Postęp dokonywany w uzdrowiskach polskich przyczynił się w znacznej mierze do zwiększenia frekwencji kuracjuszów, która wzrosła prawie pięciokrotnie w porównaniu do frekwencji z roku 1919. Dziś przemysł uzdrowiskowy w Polsce stał się ważną gałęzią przemysłu krajowego i odgrywa dużą rolę w ogólnym bilansie gospodarczym. Stanowi on poważny dział majątku narodowego i posiada duże znaczenie społeczne nietylko pod względem leczniczym, ale także jako warsztat zarobkowy, obracający znacznym kapitałem obrotowym i zatrudniający dużo osób.

WYKAZ UZDROWISK POLSKICH.

UZDROWISKA POLSKIE	ODPOWIADAJĄ ZAGRANICZNYM	WSKAZANIA LECZNICZE

I. Źródła słone i słono-jodobromowe.

Ciechocinek-Cieplica n/W. — 46 m.n.p.m. Inowrocław — 90 „ Druskieniki n/Niemnem — 200 „ Goczałkowice — 266 „ Jastrzębie-Zdrój — 300 „ Rymanów — 400 „ Iwonicz — 410 „ Rabka — 500 „ i inne.	Baden-Baden, Kissingen, Kreuznach, Soden, Wiesbaden, Reichenhall, Reinfelden, Hall, Saliesambault, Salsomaggiore, Droitwich.	Gościec stawowy i mięśniowy. Zołzy i krzywica. Wadliwa przemiana materji. Przewlekłe zapalenia organów kobiecych. Sprawy pozapalne, wysięki. Niedokrwistość, blednica. Schorzenia górnego odcin. dróg oddech. Choroby układu nerwowego.

II. Szczawy alkaliczne, alkaliczno-słone, alkaliczno-słonogorzkie i żelazisto-wapniowe.

Nałęczów — 217 m. n.p.m. Truskawiec — 400 „ Krościenko n/Dunajcem — 420 „ Żegiestów n/Popradem — 486 „ Szczawnica — 500 „ Krynica — 586 „ Iwonicz Rymanów i inne.	Neuenahr, Gleichenberg, Billin, Wildungen, Giesshübel, Ems, Elster, Nauheim, Reichenhall, Tarasp, Spaa, Franzensbad, Montecatini, Vichy, Royat, Contrexeville, Essentuki, Borżom.	Nieżyty błon śluzowych w cierpien. dróg oddechowych; choroby przewodu pokarmowego (żołądka z nadkwaśnoś. i wrzodem). Choroby krwi, blednica, niedokrwistość. Choroby serca i naczyń; chor. przemiany materji i gruczołów dokrewnych; choroby wątroby, dróg żółciowych i moczowych. Dna, cukrzyca, otyłość i miażdżyca. Choroby kobiece i nerwowe.

III. Zdrojowiska siarczane.

Solec — 160 m. n.p.m. Busko — 183 „ Niemirów — 220 „ Szkło — 260 „ Lubień Wielki — 300 „ Krzeszowice — 350 „ Horyniec Truskawiec Swoszowice pod Krakowem i inne.	Akwizgran, Landeck, Baden, Trenczyn, Piszczany, Luhaczowice, Aix-les-Bains, Bagnères du Luchon, Harrogate, Heluan, Piatigorsk,	Wszystkie stany reumatyczne. Skaza moczanowa. Przewlekłe zatrucia metalami. Pewne cierpienia przewod. pokarmowego. Zmiany stawowe. Nerwobóle. Dna. Rwa kulszowa. Obrzęki, zgrubienia i niedowłady pouraz. Choroby skórne i weneryczne. Nieżyty górnych dróg oddechowych.

IV. Zdroje gorzkie (glauberskie).

Morszyn 325 — m. n.p.m.	Karlsbad, Marienbad, Brides-Salines.	Cierpienia wątroby i jelit; otyłość.

V. Kąpieliska morskie.

Orłowo, Kamienna Góra, Gdynia, Hel, Hallerowo, Jastrzębia Góra, Jurata, Jastarnia	Cranz, Sopot, Westerplatte, Kołobrzeg, Heringsdorf.	Uodpornienie ustroju; zołzy; wpływ podniecający na narządy.

VI. Stacje klimatyczne (nizinne, podgórskie, wysokogórskie).

Analogiczne wysokości posiadają: Otwock — 97 m. n.p.m. Sanatorjum Rudka — 180 „ Zaleszczyki — 300 „ Czarniecka Góra — 335 „ Ustroń — 365 „ Jaworze — 380 „ Kosów — 400 „ Bystra — 400 „ Ojców n/Prądnikiem — 400 „ Delatyn — 450 „ Wisła — 450 „ Czorsztyn n/Dunajcem — 500-700 „ Rajcza — 500 „ Jaremcze n/Prutem — 525 „ Żabie — 700 „ Istebna — 750 „ Worochta — 750 „ Zakopane — 900 „ Bukowina — 1000 „	Schandau (117). Harzbuurg (270). Montreux (400). Interlaken (570). Meran (500). Ischl (475). Reinerz (570). Berchtesgad (570). Garmisch - Partenkirchen (700). Smokovec (1000). Semering (1000). Chamonix (1050).	Wpływ podniecający na narządy; uodpornienie ustroju; choroby płucne.

Wobec wysokich wartości leczniczych uzdrowisk polskich i ich dużego znaczenia gospodarczego zasługują one w zupełności na poparcie przez jak najszersze warstwy. Zarządy uzdrowisk robią wysiłki, aby stale kroczyć po drodze postępu i rozwoju i dokładają starań, aby możliwie najlepiej obsłużyć i zadowolnić przebywającą w nich w celach leczniczych publiczność, ustosunkujmy się więc życzliwie do uzdrowisk krajowych, bo od tego w pierwszym rzędzie zależne jest podniesienie ich poziomu i dalszy ich rozwój.

W społeczeństwie polskiem jest jeszcze stosunkowo małe zainteresowanie lecznictwem zdrojowiskowem, uzdrowiska polskie nie są jeszcze dostatecznie znane, do szerszego ogółu zbyt mało przeniknęła jeszcze świadomość, że posiadamy własne znakomite lecznicze skarby naturalne, dlatego dołącza się tu wykaz ważniejszych uzdrowisk polskich, który daje obraz gdzie, jakiemi środkami i jakie schorzenia możemy u siebie w kraju skutecznie leczyć.

Prof. dr. med. A. Sabatowski (Lwów).

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce.

Rozstrzygnięcie o leczeniu klimatycznem lub zdrojowem pewnego chorego musi się opierać na pewnych przesłankach, tyczących się rodzaju schorzenia, okresu choroby, właściwości osobniczych, stosunków gospodarczych i wogóle środowiska, w którem chory żyje.

Zależnie od panujących w pewnej epoce zapatrywań, te lub inne choroby bywają skreślane ze wskazań balneologicznych albo też wstawiane, czasem nawet ponownie. Tak np. schorzenia miąższu nerkowego obecnie nie są leczone balneologicznie, a nawet klimatyczne leczenie bardzo rzadko bywa stosowane. Natomiast leczenie późnych okresów kiły, dawniej popularne w zdrojowiskach siarczanych, potem zaniechane zupełnie, prawdopodobnie wróci na listę wskazań terapeutycznych jako leczenie gorączkowe przy stosowaniu gorących kąpieli borowinowych lub mułowych z następowem zawinięciem w koc i zastrzykiem dożylnym 10% solanki, co daje ciepłoty do 39° C.

W wielu wypadkach czołowem zagadnieniem jest kwestja odpowiedniej pory leczenia ze względu na okres choroby. I tak, w schorzeniach gośćcowych (reumatycznych) odpowiedni do leczenia okres zaczyna się po ustaniu objawów ostrych (obrzęki, podwyższenie ciepłoty, bóle przy lekkich ruchach), a kończy się z ustaniem objawów ogniskowych po wysiłkach, zmianach pogody, gorących kąpielach i t. p. Pozostałe po tym okresie upośledzenia są już balneologicznie nieusuwalne. Brak też t. zw. „odczynu kąpielowego“ zapowiada nieskuteczność leczenia. Podobnie się ma rzecz ze schorzeniami gośćcowemi mięśnia sercowego i zastawek, nie inaczej z resztkami wysięków pozapalnych i pourazowych. W przypadkach choroby Basedowa, leczenie klimatyczne daje tylko wtedy wyniki dodatnie, gdy wzmożona przemiana spoczynkowa (p. s.) wykazuje już tendencję opadania. W okresie narastania p. s. pobyt w górach daje



Tatry: Schronisko Pol. Tow. Tatrz. na Hali Gąsienicowej.

pogorszenie! Przykłady te wykazują jak niezmiernie pożytecznem jest wprowadzenie sezonów zimowych i wiosennych, które dają nam swobodę odpowiedniej pory leczniczej.

Wybór odpowiedniego zdrojowiska między kilkoma miejscowościami o takich samych wodach, zależeć będzie od jego właściwości klimatycznych, jego wyposażenia, rozmiarów i cen. Dla mieszkańca nisko położonych równin, jak np. środkowa Polska, może pobyt w podgórskiem zdrojowisku w wypadku np. znacznego wycieńczenia, dawać nawet niepożądany współczynnik znacznej zmiany klimatu, współczynnik uciążliwy, którego się uniknie w zdrojowisku nizinnem i bliżej położonem. Naodwrót, mieszkaniec Podkarpacia może się źle czuć w skwarne lato w zdrojowisku nizinnem. Wyposażenie uzdrowisk i wyszkolenie ich lekarzy odpowiada zawsze grupom schorzeń, najczęściej tam leczonych. Wysyłka chorych z innych grup jest zawsze przedsięwzięciem ryzykownem. Zdrojowiska ludne mogą nie nadawać się dla chorych przedrażnionych i wyczerpanych, w zdrojowisku zacisznem pacjent młody i pełen sił będzie się nudził, wyrzekał i rozstrajał, przez zbytnie zwracanie uwagi na swoje objawy chorobowe. Są nakoniec zdrojowiska droższe i tańsze, jedne za drogie dla wielu chorych, drugie zbyt skromne dla ludzi o wielkich wymogach, lub potrzebujących większej wygody i komfortu z powodu ciężkości schorzenia. Im lepiej ogół lekarski pewnego kraju zna i umie dobierać swoje zdrojowiska, tem mniej skarg na zdrojownictwo tego kraju, gdyż dużo skarg wypływa tylko ze złego wyboru.

A trzeba też dokładnie znać i chorego! Od czasu gdy rozpowszechniły się w uzdrowiskach pracownie rentgenowskie i pracownie chemiczno-bakterjologiczne wykazują one dosyć pokaźny odsetek wyników badań, które dla lekarza wysyłającego byłyby niespodzianką i często inaczej pokierowały leczeniem. Dodatnie wyniki próby Wassermanna, badań na pasorzyty jelitowe i dwoinki Neissera, stwierdzenie na ekranie Roentgena tętniaka lub we krwi znamion białaczki, to nie są niestety, rzeczy bardzo rzadkie. Stawiają one lekarza zdrojowego w trudne położenie wobec chorego i zdrojowiska. Przed wysyłaniem „na oślep" do uzdrowisk chorych, u których domowe leczenie zawodzi, należy przestrzec, w interesie tak chorych jak i dobrej sławy uzdrowisk.



Gewont w zimie.

Zawód w wynikach leczenia obowiązuje przedewszystkiem do rozszerzenia badań rozpoznawczych. Nie są to uwagi kierowane specjalnie pod adresem stosunków w Polsce, gdyż w innych krajach to samo się spostrzega.

Przed jednem jeszcze przestrzec należy, a to przed wysyłaniem cięższych przypadków cukrzycy do zdrojowisk. Do leczenia zdrojowego nadają się tylko najlżejsze przypadki, dobrze zbadane, stale odcukrzone przy djecie, a wysyłane tylko celem zwiększenia tolerancji na węglowodany. Takim przypadkom dają korzyść kąpiele kwasowęglowe, słoneczne (także kwarcówki) i picie wód alkalicznych lub alkaliczno-gorzkich, oraz mięsienie (masaż). Natomiast przypadki średnie i ciężkie ryzykują pogorszenie, a nawet śpiączkę cukrzyczą, która po zdrojowiskach nierzadko się zdarza. Te przypadki należą do szpitala, kliniki lub lecznicy prywatnej pod ścisłą obserwacją lekarza-specjalisty i pracowni chemicznej. Wołanie o ściśle djetetyczną kuchnię dla diabetyków po zdrojowiskach jest o tyle do sprostowania, że chodzić tu tylko może o djetę dla cukrzycy całkiem lekkiej. Dziś już staliśmy się o wiele liberalniejsi w djecie u dnawych (artretyków) i pod tym kątem widzenia stawiać też trzeba wymogi dla zdrojowisk.

W interesie zdrowia publicznego starannie przestrzegać trzeba niewysyłania do uzdrowisk dzieci z osiedli dotkniętych epidemją odry, płonicy i krztuśca, gdyż dzieci takie, będąc nieraz w okresie wylęgania się choroby, tworzą ogniska zarazy w uzdrowiskach. To samo odnosi się do dorosłych w czasie epidemji duru brzusznego i czerwonki. U chorych gruźliczych należy przed wysłaniem do lecznicy ponownie zbadać plwocinę, te lecznice bowiem, które nie mają osobnych oddziałów dla t. zw. „gruźlicy otwartej", bezwzględnie takich chorych wydalają.

Doc. dr. med. J. Rutkowski (Warszawa).
Adjunkt II Kliniki Chirurgicznej Un. im. J. Piłsudskiego.

Leczenie gruźlicy chirurgicznej słońcem i powietrzem i nad morzem.

Leczenie gruźlicy t. zw. chirurgicznej przechodziło, jak wiemy, różne koleje. Z chwilą wykrycia przez Roberta Kocha prątka gruźlicy zapanował pogląd, że gruźlica stawów czy kości to sprawa czysto miejscowa. Chirurdzy, usiłując usunąć doszczętnie ogniska chorobowe, zaczęli stosować wielkie zabiegi krwawe, zniekształcające, rzadko prowadzące do celu, a często pociągające za sobą pogorszenie przez wprowadzenie infekcji mieszanej.

Obok tego stosowano i stosuje się dotąd unieruchamiające opatrunki gipsowe, zamykające dostęp światła i powietrza na dużej przestrzeni ciała. Nieszczęśliwi chorzy miesiące i lata trwali i trwają w bezruchu, co się szkodliwie odbijało nietylko na stanie ich ustroju, mięśni, kości, stawów i innych narządów, ale i na stronie moralnej.

Leczenie słońcem ognisk gruźliczych, jako dodatek do leczenia unieruchomieniem w gipsie, wprowadzono stosunkowo niedawno, bo dopiero w pierwszych latach naszego stulecia.

Dr. Rolier (Leysin) od r. 1903 wprowadził naświetlanie całego ciała, odrzucił zabiegi krwawe w leczeniu gruźlicy chirurgicznej, wielkie, zamurowujące ciało ze wszystkich stron opatrunki gipsowe zamienił na proste aparaty ortopedyczne, w niczem nie przeszkadzające naświetlaniu i przewietrzaniu całego ciała.

Spopularyzowanie i wyjaśnienie działania kąpieli słonecznych zawdzięczamy d-rowi Rolier'owi. Działanie to jest potężne i bardzo wszechstronne. Skóra dopiero w zetknięciu z powietrzem i światłem może w całej pełni wykonywać swoje ważne czynności, jako narząd ochronny, krążenia (serce obwodowe), wchłaniania i wydalania, wydzielania wewnętrznego, odporności, regulacji nerwowej. Skóra opalona jest prawdziwym pancerzem, który chroni przed drobnoustrojami, szkodliwem działaniem zbyt niskiej i zbyt wysokiej temperatury, ułatwia pracę serca, ułatwia odpływ krwi z narządów wewnętrznych. Przez skórę w ciągu doby pozbywamy się przeszło litr potu, a z nim całej masy substancyj trujących. W skórze wytwarzają się ciała odpornościowe. Skóra jest w ścisłem współdziałaniu z gruczołami dokrewnemi. Wszelkie rany na skórze opalonej łatwiej się goją. Niemniej ważnem jest działanie kąpieli słoneczno-powietrznych na mięśnie. Działanie to pod pewnemi względami przewyższa w skutkach mięsienie. Podziwiać można doskonale rozwinięte mięśnie grzbietu, prawdziwy gorset naturalny tak leczonych chorych z gruźlicą kręgosłupa, budowę niekiedy wprost atletyczną u innych chorych, — wszystko za sprawą działania słońca w ciągu stosunkowo krótkiego czasu. Słońce, rozszerzając sieć naczyń włosowatych skóry, zwiększa przepływ krwi przez mięśnie i polepsza ich odżywianie, z drugiej strony, promienie wywierają korzystny wpływ na napięcie mięśni za pośrednictwem podrażnienia zakończeń nerwów czuciowych w skórze. Dobrze rozwinięte mięśnie klatki piersiowej zapewniają prawidłowe

i głębokie oddychanie, inne mięśnie stwarzają naturalne odbarczenie dla ognisk chorobowych (gruźlica kręgosłupa), jeszcze inne powrót prawidłowej funkcji narządów (jama brzuszna) i stawów.

Słońce jest również tym czynnikiem, który sprzyja uwapnieniu, a więc gojeniu się chorych kości.

Wreszcie słońce i powietrze, podniecając w stopniu korzystnym chorego, wyrywając go z apatji duchowej, są czynnikami o dużem znaczeniu moralnem, sprzyjającemi prędszemu powrotowi do zdrowia.

W przyrodolecznictwie gruźlicy chirurgicznej specjalne miejsce zajmuje leczenie nadmorskie (thalassotherapia).



Tatry: Hala w Dolinie Strążyskiej u stóp Gewontu.

500 lat przed Narodzeniem Chrystusa Eurypides pisał już, że morze leczy pewne choroby. Obecnie wiemy o tem dobrze i posiadamy naukowe uzasadnienie tego, że miejscowość nadmorska jest największym, najwspanialszym i najskuteczniejszym zakładem fizjoterapeutycznym stworzonym przez naturę. Rzeczą człowieka jest umieć wykorzystać te bogactwa.

Leczenie nadmorskie jest leczeniem złożonem, wypływającem z własności fizycznych i chemicznych wody morskiej, własności specyficznych atmosfery morskiej, własności słońca i światła, nietylko bezpośrednio ich promieni, ale i promieni odbijających się w wodzie, ziemi (piasku) i niebie. Cały ten zespół daje w sumie hydroterapję, hydromineraloterapję, klimatoterapję, heljoterapję. Działanie dodatnie kąpieli morskich powstaje wskutek pobudzającego działania wody, dającej rytmiczne uderzenia fal. Powietrze morskie, idealnie czyste, zawiera rozpylone cząstki wody morskiej. Oddychając niem, wchłaniamy przez drogi oddechowe (inhalacja) rozpuszczone pierwiastki chemiczne, posiadające własności lecznicze jak jod, brom i sód. Natężenie światła nad morzem wzmaga się wskutek załamywania się i odbijania promieni w miljardach maleńkich pryzmatów, utworzonych przez kropelki wody. Atmosfera nadmorska, przesiąknięta promieniami słońca i promieniowaniem własnem gleby, posiada właściwy sobie pewien stan napięcia elektrycznego (Pech). Wynikiem tego złożonego i bogatego działania na ustrój będzie pobudzenie wszystkich czynności organizmu, podnieta gruczołów dokrewnych, stymulacja układu współczulnego, wzmożenie sił obronnych i zdolności regeneracyjnych, ożywienie i poprawa ogólnej przemiany materji. To wielostronne działanie kuracji nadmorskiej daje szerokie wskazanie do stosowania jej przedewszystkiem u ludzi zmęczonych czy przepracowanych, niedokrewnych, cierpiących na niektóre postacie gruźlicy t. zw. chirurgicznej (gruczołowej, kostnej, stawowej), krzywiczych. Na-

świetlanie miejscowe ma również i wpływ ogólny: przy naświetlaniu tylko jednej połowy ciała u rachityka zgrubienia krzywicze kości znikły wszędzie (Armand-Delille). Badania Lesné wykazały, że pod wpływem naświetlania (promienie pozafijołkowe) zawartość wapnia i fosforu w surowicy krwi zwiększa się.

Wyzyskanie warunków nadmorskich w leczeniu gruźlicy chirurgicznej jest zdobyczą wielką. Oceniamy ją należycie, nie zmniejszając jednocześnie wartości niczem niezastąpionego leczenia ortopedycznego, a niekiedy i operacyjnego w gruźlicy kostnej i stawowej. Połączenie tych dwóch rodzajów środków leczniczych daje wyniki najlepsze.

Dr. A. Rząśnicki (Warszawa).

Leczenie uzdrowiskowe w chorobach serca i narządów kobiecych.

W połowie XIX stulecia poraz pierwszy zaczęto w chorobach serca stosować przyrodolecznictwo, zazwyczaj jednocześnie ze środkami farmakologicznemi. Do najdawniejszych metod zaliczyć należy na szeroką skalę stosowane zimne okłady na okolicę serca oraz leczenie wypoczynkowe, spokój, leżenie. Ta ostatnia metoda dawała i daje doskonałe wyniki we wszystkich sprawach ostrych w obrębie serca i tętnicy głównej. Stany chorobowe przewlekłe w mięśniu oraz zastawkach, a także zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych i zaburzenia czynnościowe, określane jako nerwice, wymagają leczenia specjalnego w zależności od tego z jaką jednostką chorobową mamy do czynienia. Zastrzec się musimy, że wszystkie wady serca niewyrównane z objawami niedomogi (duszność, kołatanie serca), występującemi przy nieznacznym nawet wysiłku mięśniowym, powinny być leczone dawną metodą, wypoczynkową, metodą stosowania bezwzględnego spokoju — dom, szpital, łóżko, chorzy będący w tym okresie choroby nie nadają się do leczenia uzdrowiskowego. Natomiast inne okresy schorzeń zastawek, mięśnia sercowego, tętnic, względnie wszystkie sprawy, zależne od zaburzeń czynnościowych mogą i powinny być leczone w uzdrowiskach. Zmiana otoczenia, uregulowany tryb życia, w połączeniu z odpowiednio zastosowaną dietą we wszystkich, branych w tej chwili pod uwagę, chorobach serca, dzięki działaniu kojącemu na system nerwowy wpływają nader korzystnie. Zwłaszcza wszystkie dolegliwości subjektywne, — lęk, niepokój w okolicy serca, kołatanie i ból i niemiarowość tętna samoistna — w warunkach leczenia uzdrowiskowego zostają złagodzone, a nawet mijają zupełnie.

Poważną, a może najgłówniejszą rolę w leczeniu uzdrowiskowem odgrywają różnego rodzaju zabiegi wodolecznicze, przedewszystkiem kąpiele. Wszczególności chodzi tu głównie o kąpiele, obojętne, mineralne, kwasowęglowe i elektryczne. Każda kąpiel o ciepłocie średniej działa kojąco na system ner-

wowy, przyczem ucisk wody na brzuch i dolną część klatki piersiowej pogłębia wydech, a to ułatwia krążenie żylne.

Kąpiele kwasowęglowe, działając na skórę, rozszerzają drobne, powierzchowne naczynia krwionośne. Kąpiele takie, regularnie co pewien czas powtarzane, ćwiczą sprawność naczyń krwionośnych, zmniejszając jednocześnie nadwrażliwość. Kąpiele kwasowęglowe wzmacniają słaby mięsień sercowy u osób, które przeszły ostre, wyczerpujące choroby. Najczęściej jednak kąpiele te stosowane bywają u osób z podwyższonem ciśnieniem krwi i w wypadkach tak zwanej dusznicy bolesnej.



Zakopane: Skocznia narciarska.

W celu obniżenia ciśnienia stosowane bywają również kąpiele wodno-elektryczne, leczenie elektrycznym prądem wysokiego napięcia o częstej zmianie kierunku (metoda d'Avsonvala) oraz diatermja ogólna.

W przypadkach samoistnej niemiarowości, oraz przy najrozmaitszych dolegliwościach, nie mających podkładu anatomicznego, a więc przy nerwicach serca stosowane bywają natryski chłodne i kąpiele w wodzie stojącej (jezioro) połączone z pływaniem. Tą drogą uzyskać można wzmocnienie i serca i systemu nerwowego. Pobyt nad morzem może być zalecany tylko w pewnych, określonych, nielicznych przypadkach chorób sercowych, przytem, zasadniczo rzecz biorąc, tylko ciepłe morza południowe powinny być brane w rachubę.

Wodolecznictwo znajduje obecnie coraz szersze zastosowanie w rozmaitych cierpieniach narządów kobiecych. Dawniej stosowano kąpiele gorące lub obojętne o ciepłocie 32° C jedynie w sprawach pozapalnych, obecnie przekonano się, że wpływają one nader korzystnie również w przypadkach niedorozwoju narządów kobiecych. Prócz kąpieli słodkowodnych, stosowane bywają kąpiele solankowe, borowinowe, stosuje się również diatermję. Picie wód mineralnych, działających na przewód pokarmowy i regulujące wypróżnianie, ma bardzo ważne znaczenie pomocnicze przy leczeniu chorób kobiecych, często idących w parze z nawykowem zaparciem stolca.

Pobyt w uzdrowisku i kąpiele dają czasem świetne wyniki w wypadkach niepłodności kobiecej przy braku zmian chorobowych w narządach rodnych.

Mag. farm. F. Miller (Warszawa).

Polskie wody mineralne.

Ich podział i działanie.

W olbrzymim arsenale środków leczniczych, jakiemi posługuje się w zwalczaniu chorób współczesna medycyna, lecznicze wody mineralne niewątpliwie odgrywają i odgrywać będą wybitną rolę.

Niemcy w 1913 r. wywiozły 23 miljony flaszek leczniczych wód mineralnych; obliczając, że kuracjusz przeciętnie spożywa 10 flaszek wody, otrzymamy pokaźną liczbę 2.300,000 kuracjuszów leczących się wówczas wodami niemieckiemi poza granicami tego kraju.

Wojna światowa zdemontowała stan wymiany międzynarodowej, zniszczyła rynki, zubożyła społeczeństwa. Ale już od roku 1919 widzimy stale wznoszący się poziom eksportu wód leczniczych z Niemiec, Francji, Czechosłowacji.

Obecnie stan światowej konsumcji leczniczych wód mineralnych dosięga stanu przedwojennego, pomimo zakazów importu i barjer celnych, jak również i przedewszystkiem pomimo ogromnego rozwoju produkcji syntetycznych związków chemicznych, zalewających rynki światowe bądź to w swoistym stanie (in subtancia), bądź to w formie tabletek czy specyfików farmaceutycznych, wtłaczanych w ręce lekarzy i chorych za pomocą kosztownego, ale zato sprężystego i wydatnie pracującego aparatu propagandy.

Jeżeli w tych warunkach wody mineralne jako czynnik leczniczy utrzymały swój stan posiadania, — świadczy to niezaprzeczalnie o ich istotnych walorach leczniczych.

Zaznaczyć należy, że współczynnikami tych walorów leczniczych wód mineralnych są nietylko te lub inne zespoły soli mineralnych, szczęśliwie przez naturę w zdroju ugrupowanych, tworzących hyper — izo — lub hipotoniczne roztwory, lecz i woda jako taka, oraz jej wpływy termiczne.

Mechanizm bowiem działania wody na organizm ludzki nie jest obojętny; prof. Sabatowski określa je jako: „leczenie nieswoiste bodźcem nawodnienia i najczęściej także silnym bodźcem kalorycznym, zmierzające do odczulenia wzgl. uodpornienia całego ustroju lub jednego tylko narządu“.

Różnorodne i liczne zdroje polskie dają kompleks wód mineralnych, nietylko odpowiadających co do składu chemicznego wszystkim stosowanym wodom zagranicznym, lecz niejednokrotnie wybitnie swoistych, jak niemniej wybitnie dodatnich w działaniu.

A więc woda ze zdroju *Zubera* w Krynicy jest najsilniejszą szczawą alkaliczną Europy, czterokrotnie silniejszą od wód Vichy, zawiera bowiem 24,360 gramów soli w jednym litrze wody, w tem 18,9 dwuwęglanu sodowego, oraz, oprócz dwuwęglanu innych metali, chlorek sodu i sole litu, jodu i bromu. Dzięki temu ma szerokie zastosowanie w nieżytach żołądka i jelit, nadkwasności i owrzodzeniach żołądka, nieżytach dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego (z kamicą lub bez), w chorobach przemiany materji, w skazie moczanowej, cukrzycy.

Dalej, woda ze zdroju „*Naftusia*“ w Truskawcu, — hipotoniczna szczawa alkaliczno-ziemna, nazwana ze względu na swój skład chemiczny i szczególne własności fizykalne, przez prof. Sabatowskiego „unikatem balneologicznym Europy“. Działanie lecznicze „Naftusi“ jest wysoce dodatnie w chorobach dróg moczowych, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, przeroście gruczołu krokowego, gośćcu, dnie i miażdżycy tętnic.

Ostatnio przeprowadzone badania kliniczne nad wodą ze zdroju „Jana“ w Krynicy, hipotoniczną szczawą alkaliczno-ziemną, dały znakomite wyniki przy zastosowaniu jej w schorzeniach dróg moczowych, gdyż woda „Jana“, —



Zakopane: Ski - Skjöring.

silnie moczopędna, działa odkażająco i przeciwzapalnie na drogi moczowe, obniża poziom mocznika we krwi, oraz dość szybko i wydatnie alkalizuje mocz.

Z licznych solanek polskich, — w/g podziału prof. Korczyńskiego, — do solanek czystych należą wody ze zdrojów „Kazimierza“ i „Krakusa“ w Rabce oraz niektórych zdrojów ciechocińskich; do solanek ziemnych — zdroje w Druskienikach, Jastrzębiu i źródło cieplicze w Ciechocinku; do solanek alkalicznych zdroje iwonickie, rymanowskie i inowrocławskie.

Butelkowane są i znajdują się w obrocie wody ciechocińskie Nr. 8 i Nr. 10, zawierające 0,2% i 0,9% chlorku sodu z chlorkiem magnezu i wapnia oraz z dwuwęglanem żelazowym. Wody te działają pobudzająco na wydzielanie się soku żołądkowego, a wobec zawartości w nich żelaza stosuje się je z korzyścią w stanach niedokrwistości u młodzieży i u dzieci, wycieńczonych z powiększone-

mi gruczołami. Pozatem woda ze zdroju Nr. 10 jak i druskienicka solanka ze zdroju „Nasza“ stosuje się w przypadkach nerwic żołądka, w przewlekłych nieżytach żołądka z niedokwaśnością, w przypadkach pletory brzusznej. Obie solanki ciechocińskie Nr. 8 i 10 są nasycane kwasem węglowym i dzięki temu, szczególnie Nr. 8, są jednocześnie znakomitą wodą stołową.

Iwonickie szczawy alkaliczne solankowo-jodo-bromowe ze źródeł „Karola“ i „Amelji“ mają szerokie zastosowanie w zołzach, w chorobach kości, w schorzeniach kobiecych narządów rodnych, rwie kulszowej, dnie i gośćcu.

Czystych szczaw alkalicznych mamy w Polsce stosunkowo niewiele (zdrój „Józefy“ w Truskawcu, „Ostromecko“), natomiast licznie występują szczawy alkoliczne słonoziemne. Należą tu zdroje w Szczawnicy, Krościenku i w Wysowej. Wody szczawnickie: „Józefina“, „Magdalena“, „Stefan“ i „Wanda“ są bardzo popularne. Zbliżone w działaniu „Józefina“ i „Stefan“ stosują się w nieżytach dróg oddechowych, w pozapalnych naciekach płucnych, wysiękach opłucnej, „Magdalena“ i „Wanda“ w chorobach żołądka z nadmiernem, wydzielaniem kwasu solnego, a poza tem „Magdalena“ w nieżytach jelit, pęcherzyka żółciowego, kamicy żółciowej, cukrzycy. Szczawy alkaliczno-ziemne z węglanami sodu, magnezu i wapnia reprezentuje w Polsce woda ze zdroju „Słotwinka“ w Krynicy, stosowana w nieżytach przewodu pokarmowego, zapaleniach miedniczek nerkowych i pęcherza moczowego (z kamicą lub bez), oraz przy niedokrwistości i blednicy. Natomiast szczawy ziemne z minimalną ilością soli sodowych, zawierają źródło „Główny“ w Krynicy, oraz źródła Żegiestowa, Muszyny i Łomnicy. Woda ze zdroju „Głównego“ jest szczawą alkaliczno-ziemną ze znaczniejszą zawartością żelaza; wskazana jest przy niedokrwistości, blednicy, nadkwaśności i wrzodach żołądka, nieżytach jelit ze skłonnością do biegunek, w krzywicy i zołzach.

Wody siarczane — obficie występujące w Polsce — należą do dwóch typów: do wód siarczanych słono-gipsowych, ze znaczną ilością chlorku sodu, oraz siarczanu magnezu i wapnia, jak wody Buska i Solca, oraz do typu wód siarczano-ziemnych, posiadających obok siarczanów — węglany wapnia i potasu, a pozbawione natomiast chlorku sodu. Do wód tych należą wody Niemirowa, Swoszowic, Horyńca, Lubienia, Szkła i częściowo Truskawca.

W obrocie poza zdrojowiskami znajduje się woda ze zdroju „Aleksandra“ w Niemirowie, wskazana w chorobach przemiany materji, niektórych chorobach przewodu pokarmowego i nerek, oraz woda ze zdroju „Michalskiego“ w Busku stosowana w nawykowych zaparciach stolca i umiarkowanych guzach krwawniczych.

Z wód gorzkich posiadamy słynną o wysokiem stężeniu wodę ze zdroju „Bonifacego“ w Morszynie, zawierającą znaczne ilości siarczanu sodu i chlorków, mniejsze — siarczanu magnezu.

Wodę morszyńską, oraz otrzymywaną z niej sól stosuje się w przewlekłych schorzeniach żołądka, wątroby i jelit (nieżyty), dnie, gośćcu, chorobach naczyń i serca.

Pomimo tej różnorodności polskich wód mineralnych i wysoce dodatnich wyników w leczeniu niemi, stwierdzonych badaniami klinicznemi, prowadzonemi pod kierunkiem najwybitniejszych lekarzy — naukowców, — stosowanie

tych wód jest wprost znikome w stosunku do skali spożycia w zachodnich państwach Europy.

Katastrofalne położenie polskich zdrojowisk po wojnie światowej, częściowo nieczynnych skutkiem spadku frekwencji i rekwizycji części maszyn i aparatów, wykonanych z cenniejszych metali, zmuszało do usunięcia tych zasadniczych braków, uniemożliwiających normalne prowadzenie zdrojowisk.

Zmontowanie i wydźwignięcia na należyty poziom urządzeń zdrojowiskowych i troska o możliwe wygody kuracjusza pochłonęły całkowicie uwagę administracyj zdrojowiskowych w pierwszym dziesiątku lat niepodległości.



Kazimierz Dolny: Widok ogólny.

Sprawy dobrze zorganizowanej eksploatacji i należytej propagandy leczniczych wód mineralnych znajdowały się wtedy na drugim planie.

To też Polska stała się wygodnym i zyskownym rynkiem dla producentów zagranicznych wód mineralnych, którzy pomimo ograniczeń przywozowych i wysokich ceł, nie szczędzili wydatków na propagandę idących w setki tysięcy złotych, aby tylko ten rynek w całości opanować i utrzymać.

Nic też dziwnego, że doniedawna spożycie wód zagranicznych w Polsce czterokrotnie przewyższało spożycie wód krajowych.

Na ten anormalny stan rzeczy właściwe czynniki państwowe (Ministerstwo Opieki Społecznej) zwróciły w ostatnich czasach szczególną uwagę. Stosunek władz państwowych do tego zagadnienia spotkał się z uznaniem i zrozumieniem w świecie lekarskim i wśród producentów wód krajowych, którzy w ostatnich latach poświęcali znacznie więcej wysiłków i uwagi tej tak mało dotychczas docenianej sprawie.

SPIS UZDROWISK POLSKICH.

Wykaz ten obejmuje tylko uzdrowiska o znaczeniu ogólnokrajowem zrzeszone w „Związku Uzdrowisk Polskich", spis letnisk a nawet małych zdrojowisk o zasięgu lokalnym musiałby objąć ponad setkę dalszych miejscowości. Niewątpliwie niejedno z nich wybije się kiedyś na szerszą widownię.

Busko-Zdrój.

Busko Zdrój — zdrojowisko siarczano-solankowe, położone w powiecie stopnickim woj. kieleckiego na wysokości 183 m. n. p. m. — Stacja kol. Kielce (dojazd autobusami), albo Szczucin (35 km. końmi). Poczta, telegraf, telefon w miejscu.

Busko posiada kilkanaście źródeł siarczano-słonych, z pomiędzy których woda ze źródła Nr. 1 i 2 jest do picia, reszta nadaje się wyłącznie do kąpieli. Są tu złoża doskonałej borowiny. Wody Buska zastępują w zupełności wody zagraniczne: Baden, Akwisgran, Weilbach, Piszczany i Trenczyn.


Busko. Gmach Zakładu Kąpielowego 612

Zakład Zdrojowo-Kąpielowy (własność Państwa) posiada łazienki I, II i III klasy do kąpieli mineralnych i błotnych. W osobnym pawilonie mieści się zakład przyrodoleczniczy z gabinetami do elektroterapji, heljo- i fototerapji, z salą gimnastyczną, aparatami Zandera, metodą Frenkla. Urządzenia do kąpieli słoneczno-powietrznych. W bliskości Zakładu funkcjonuje cały rok Lecz-

nica dla dzieci im. D-ra Brudzińskiego (200 miejsc); od 15.IV do 30.IX posiada 360 miejsc. (Dzieło d-ra Starkiewicza).

Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy oraz wczesne okresy gośćca zniekształcającego, skaza moczanowa, zesztywnienia pourazowe i pozapalne, podagra, zołzy, gruźlica chirurgiczna, choroby skórne, przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych, narządów rodnych, otyłość, przewlekłe nieżyty dróg oddechowych, dróg żółciowych oraz moczowych, choroby układu nerwowego, rwa kulszowa (ischias), nerwobóle, wiąd rdzenia pacierzowego, nerwica serca, nerwice naczynio-ruchowe, porażenia, niedowłady.

Przeciwwskazania: ostre stany zapalne z wysoką ciepłotą, krwotoki płuc, macicy i innych organów z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych, gruźlica płuc, wysoki stopień rozdęcia płuc, organiczne wady serca — niewyrównane.

W sezonie jest tu dwudziestu lekarzy. Apteka i dentysta na miejscu.

Busko-Zdrój dąży ciągle w swych inwestycjach do uprzystępnienia możliwości kuracji jaknajszerszym warstwom społeczeństwa i w tym celu przystąpiło do budowy łazienek II i III klasy; są również w budowie nowe kąpiele słoneczne; powiększa się park zakładowy i jest w zamierzeniu budowa własnej restauracji zakładowej, a w dawnej będzie umieszczona czytelnia i klub towarzyski.

Pod względem mieszkaniowym Busko-Zdrój posiada dostateczną ilość pokoi i pensjonatów, a w sezonie przyszłym wobec ukończenia budowy Sezonowego Szpitala Wojskowego, przybędą jeszcze dwie nowoczesne wille „Krystyna" i „Zofja". Ceny są bardzo przystępne i wahają się od 6 do 12 zł. za pokój z całodziennem utrzymaniem.

Komunikacja z Kielc do Buska odbywa się sprawnie w dużych i wygodnych autobusach P. K. P., które oczekują kuracjuszy na dworcu kolejowym w Kielcach, na wszystkich pociągach przybywających w ciągu dnia.

Kąpiel siarczano-słona w I-ej klasie kosztuje 3.50 zł., kąpiel mułowa I-go stopnia 5.00 zł. Urzędnicy państwowi korzystają z 50%, urzędnicy P. K. P. z 25% zniżki. Ceny w czasie od 15 sierpnia do 30-go września są 10% niższe ceny od 1 października do 31 października 20% niższe.

Ciechocinek.

Ciechocinek — państwowe zdrojowisko solankowe, posiada cieplicę (35° C) i położone jest w pow. nieszawskim woj. warszawskiego na wysokości 46 m. n. p. m. Stacja kol. (odnoga linji Warszawa — Toruń), urząd pocztowy, telegraf i telefon w miejscu. Okolica Ciechocinka bogata jest w lasy sosnowe.

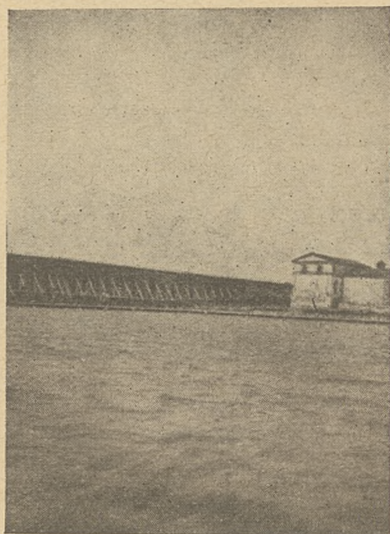
Naturalne środki lecznicze Ciechocinka to źródła solanki o różnem stężeniu: od wysokoprocentowych, służących wyłącznie do kąpieli, poprzez mniej stężone, używane do kąpieli dziecięcych, aż do niskoprocentowych, zawierających dużo żelaza, stosowanych dowewnątrz. Borowina ciechocińska o wielkich wartościach leczniczych, czerpana z obfitych pokładów, służy do kąpieli i okładów suchych. Szlam i ług, pozostałe z wywaru solanki, używa się do wzmacniania kąpieli na miejscu i przyrządzania ich poza Ciecho-

cinkiem. Osobliwością Ciechocinka są największe w Europie tężnie, gdzie solanka, spadając ze znacznej wysokości, rozpyla się i daje możność wdychania chłodnej pary solankowej na wolnem powietrzu. Kuracja naturalnemi środkami leczniczemi Ciechocinka zastępuje doskonale kurację w Kissingen, Kreuznach, Reichenhall i Wiesbaden.

Zdrojowisko posiada cztery wielkie gmachy kąpielowe o najnowocześniejszych urządzeniach do kąpieli solankowych, zwykłych i gazowanych, i dla wodo-



Ciechocinek: Raj dla dzieci.



Ciechocinek: Tężnie.

lecznictwa; wziewalnie wspólne i celkowe; mechano-maso- i elektroterapja; zakład ortopedyczny; emanatorjum radowe; ciepłe kąpiele solankowe w nowootwartym basenie, zasilanym 6% solanką ze źródła ciepliczego oraz kąpiele słoneczne na otaczającej basen plaży piaszczystej; gimnastyka lecznicza.

Wskazania: reumatyzm stawów i mięśni, dna, otyłość, cukrzyca, niedokrwistość, zołzy i gruźlica chirurgiczna, krzywica, skaza limfatyczna i wysiękowa, choroby dróg oddechowych, choroby kobiece, lżejsze postacie zaburzeń krążenia, układu nerwowego, niektóre choroby przewodu pokarmowego, choroby skórne, zmiany pourazowe.

Przeciwwskazania: gruźlica płuc, niewyrównane wady serca, zapalenie nerek, choroby zakaźne.

W sezonie letnim ordynuje 40 lekarzy wszelkich specjalności, dentyści, pomocniczy personel sanitarno-lekarski.

Dwie apteki.

Ostatnie lata cechuje wspaniały rozwój Ciechocinka. W wyniku długotrwałych badań i wierceń, dotarto na głębokości 1.300 metrów do źródła-ciep-

licy, z którego nieprzerwanym, a potężnym strumieniem bije 6%-wa radoczynna solanka, o samoistnej ciepłocie 35°.

Od roku 1932 rozprowadzono tę solankę po wszystkich gmachach kąpielowych, a jej niewyczerpany nadmiar pozwolił na uruchomienie trzech wspaniałych basenów solankowych. Na olbrzymiej przestrzeni między tężniami powstaje „nowy" Ciechocinek, wspaniały park zdrowia z plażą o powierzchni 20,000 m. kw., wzorowym Ogródkiem Jordanowskim dla dziatwy. Tutaj właśnie na otwartej przestrzeni, w ożywczych promieniach słońca, na wolnem powietrzu, zawierającem przez sąsiedztwo tężni leczniczoczynną domieszkę soli i ozonu (badania prof. O. Bujwida z Krakowa) mogąc swobodnie pływać w basenie o powierzchni 4.000 m. kw., zwanym pływalnią solankowo-termalną, dzieci korzystają z leczniczych własności solanki ciechocińskiej znacznie dłużej, niż to jest możliwe i dopuszczalne w kabinie łazienkowej. Drugi basen, zwany cieplicą wspólną, jest właściwie leczniczym zakładem, gdzie kuracjusze pobierają w dnie pogodne zwykłe kąpiele lecznicze. Dla tych samych celów istnieje basen trzeci, kryty, który uniezależnia kuracjuszy od pogody.



Ciechocinek: Pływalnia solankowo-termalna.

W wykonaniu planu inż. Milicera Ciechocinek osuszono. Ponad miljon złotych kosztowała przebudowa wodociągu. W walce z kurzem prawie wszystkie główne arterje komunikacyjne wyasfaltowano. Ułożono kilometry chodników betonowych.

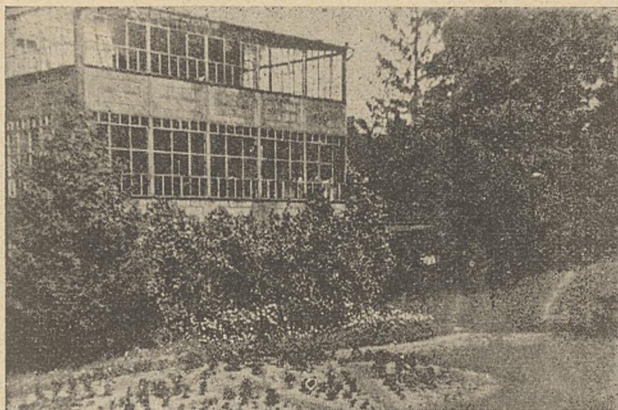
CZARNIECKA GÓRA. Zdrojowisko i leśna stacja klimatyczna w woj. kieleckiem u stóp gór Świętokrzyskich, wśród rozległych lasów, na wysokości 335 m. n. p. m. Stacja kolejowa w miejscu, na linji Koluszki — Skarżysko,



Czarniecka Góra: Budynek główny.

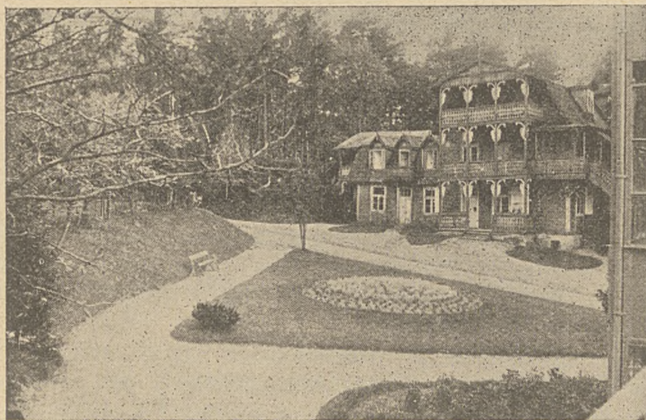
w odległości ½ km. od Zakładu, dojazd dorożkami konnemi. Urząd pocztowy i telegraficzny w Stąporkowie, telefon w Zakładach Leczniczych.

Miejscowość poza wartościami klimatycznemi rozporządza wodą leczniczą ze źródła „Stefana", idealną hipotoniczną płókanką, o wyjątkowo niskiej mineralizacji, stosowaną przy wadliwej przemianie materji.



Czarniecka Góra: 2-piętrowa weranda.

W Zakładach Leczniczych poza urządzeniami do hydroterapji, elektroterapji, kąpieli kwasowęglowych i parowych, znajdują się wygodne pokoje mieszkalne. Budynek Zakładów Leczniczych położony jest w olbrzymim parku zakładowym, posiada kanalizację, wodociągi i światło elektryczne.



Czarniecka Góra: Fragment parku z willą.

W roku bieżącym Zakłady Lecznicze przeszły na własność Spółki Lekarskiej, która po gruntownej reorganizacji i zasadniczym remoncie, uruchomiła

Zakłady Lecznicze dla chorych na: choroby nerwowe, cierpienia dróg oddechowych, nerwice narządu krążenia, choroby pęcherza, nerek, dnę, gościec, ozdrowiny. Wskazany pobyt dla dzieci wątłych.

Mieszkania poza domami i 5-iu willami Zakładów Leczniczych w willach prywatnych, w kilku pensjonatach i w pobliskiej wsi Czarna. Informacyj udziela biuro Zarządu w Warszawie ul. Pierackiego 14, tel. 690-42 i Zakłady Lecznicze w Czarnieckiej Górze (poczta Stąporków).

Druskieniki.

Druskieniki — zdrojowisko solankowo - borowinowe, leśna stacja klimatyczna, — własność Państwa, leżą w powiecie grodzieńskim, województwie białostockiem, na prawym brzegu Niemna, przy stacji kolejowej tejże nazwy, na bocznicy od st. Porzecze magistrali Warszawa — Wilno. Dla bezpośredniej komunikacji kursują wagony Warszawa-Druskieniki i Wilno- Druskieniki.

Położone 103 m. nad poziomem morza, wśród rozległych lasów sosnowych, o glebie suchej, stosunkowo blisko Bałtyku, a w sąsiedztwie większych zbiorników wody (Niemen i kilka jezior), Druskieniki nie wykazują większych wahań zjawisk meteorologicznych i mają klimat ciepły, miernie wilgotny, powietrze zaś bardzo czyste, nasycone wonią żywiczną otaczających lasów iglastych. Kojący wpływ wywiera *piękno przyrody:* Druskieniki są bowiem niezmiernie malowniczo położone na wysokim brzegu majestatycznego Niemna u ujścia Rotniczanki, wartko pędzącej swe fale uroczym wąwozem, i nad pięknem jeziorem Druskonie.

Poszczególne wille toną w ogrodach o bujnej roślinności, wyróżniającej się wielką ilością rozmaitych odmian krzewów i drzew liściastych. Czyni to z Druskienik oazę wśród ciągnących się na niezmiernej przestrzeni wysokopiennych lasów sosnowych.

Kryją te lasy urocze zakątki, — więc pagórkami okolone „Panieńskie Oczy", dziką kotlinę Rajgrodu i dalsze, pełne czaru jeziora: Grutę, Iłgis i Łot.

Solanki druskienickie od stu lat zgórą stosowane są z powodzeniem do kąpieli i picia.

Nowy okres w rozwoju Druskienik rozpoczęło pomyślne ukończenie głębokiego wiercenia w 1931 r. Uzyskana solanka z głębokości 300 metrów posiada znaczne stężenie, zawiera bowiem w litrze wody ponad 57 gram. części stałych, m. in. połączeń jodu i bromu.

Obserwacja nad działaniem druskienickich kąpieli solankowych wykazała występowanie silnych odczynów, zarówno ogólnych, jak i miejscowych.

Używana dowewnątrz „Solanka Druskienicka", ze źródła położonego nad Niemnem, podawana jest w postaci naturalnej, ogrzanej lub gazowanej. Działanie jej polega na wzmożeniu czynności wydzielniczych żołądka i trzustki.

Borowina jest dalszem bogactwem Druskienik. Sprowadzana z odległości paru kilometrów i ułożona w specjalnych szopach, podlega przez czas dłuższy działaniu powietrza, a przed użyciem jest sproszkowywana w młynkach i przesiewana.

Borowina druskienicka ma ustaloną już sławę i w działaniu nie ustępuje najlepszym borowinom zagranicznym.

Wielkie bogactwo naturalne Druskienik jest wszechstronnie wykorzystane przez wprowadzenie nowoczesnych urządzeń leczniczych w zakładzie kąpielowym.



Druskieniki: Widok na Niemen i brzeg litewski.

Gmach zakładowy posiada około 140 sal i łazienek, zaopatrzony jest w urządzenia wentylacyjne i centralnego ogrzewania.

Solanka jest używana do:

kąpieli. —w oddz. I i II klasy dla dorosłych oraz dla dzieci z odrębną odpoczywalnią,

przepłukiwań ginekologicznych w specjalnych gabinetach, w jednym z nich irygacje wykonują się podczas kąpieli na specjalnym aparacie (douche en hamac),

przepłukiwania jelit w kąpieli przy użyciu aparatów Brosch'a,

płukania gardła i wziewania w inhalatorjum posiadającem sale do wziewań ogólnych solankowych suchych i wilgotnych, solankowo-aromatycznych oraz inhalacyj indywidualnych z aparatami F-my Inhabad i typu druskienickiego, różniącemi się stopniem rozpylania solanki.

Kąpiele kwasowęglowe otrzymywane są przez nasycenie solanki skroplonym kwasem węglowym przy pomocy dużego saturatora. Po kąpielach wypoczynek w specjalnych leżalniach.

Kąpiele tlenowe stosowane są na solance i na wodzie zwykłej.

Kąpiele piankowe uzyskiwane są przez dodanie do solanki specjalnego ekstraktu mydlanego i przepuszczanie sprężonego powietrza.

Borowina w zbiornikach jest mieszana z solanką i ogrzewana systemem wężownic parowych.

Oddziały kąpieli borowinowych oddzielnie dla mężczyzn i kobiet zaopatrzone są w kabiny do rozbierania, umożliwiające dłuższy wypoczynek po kąpieli i ewentualne zastosowanie kocowania. W oddziałach tych są wydawane kąpiele całkowite do serca, połowiczne do pasa i nasiadówki.

Zawijania borowinowe wprowadzone w ostatnim sezonie stosowane są obok okładów i kąpieli borowinowych częściowych na kończyny górne i dolne w specjalnie urządzonych kabinach.

Oddział ciepło-światło i wodno-elektro-lecznictwa dobrze zaopatrzony pozwala na wprowadzenie dużego urozmaicenia w lecznictwie. Stosowane są tu zabiegi diatermiczne, faradyzacja, galwanizacja, kąpiele wodne elektryczne całkowite i 4-ro komorowe, d'arsonvalizacja, naświetlania lampami: kwarcową, Landekera i Minina, szafki elektryczne całkowite i częściowe, pelviterm oraz masaż elektryczny.

Oddziały wodolecznicze oddzielne dla mężczyzn i kobiet są zaopatrzone w katedry natryskowe prof. Winternitza, salki na półkąpiele oraz rozbieralnie-leżalnie z kabinami do kocowania.

Wodolecznictwo w/g D-ra Żniniewicza stosowane jest w specjalnie urządzonej sali.

Kąpiele kaskadowe w Rotniczance o zmiennej sile spadowej.

Leczenie terenowe może być stosowane na urządzonych w tym celu ścieżkach o wzniesieniu 3%, 5%, 10% i 15%.

Jedyny w Polsce Zakład Leczniczego Stosowania Słońca, Powietrza i Ruchu w Druskienikach, zajmuje trzy duże tereny dla pań, panów i dzieci kompletnie izolowane. Są to planowane celowo piaszczyste, południowe zbocza wzgórz, porosłe lasem sosnowym. Na zboczach tych urządzone są plaże o kolejno wzrastającem nasłonecznieniu oraz trawniki, zacienione drzewami. Na terenach mieszczą się też boiska, bieżnie i baseny z brodzikami.

W zakładzie stosują się następujące zabiegi: naświetlania i nagrzewania słońcem, kąpiele powietrzne, ruch możliwie indywidualizowany w postaci gimnastyki zdrowotnej i leczniczej oraz gier ruchowych i sportowych, prowadzonych pod kierunkiem fachowych instruktorów. Kąpiele w basenach, brodzenie oraz masaż. Stała opieka lekarska na terenie Zakładu umożliwia stopniowanie w stosowaniu powyższych bodźców oraz kontrolę odczynu ustroju na bodźce świetlne, termiczne i mechaniczne. Zakład wyposażony jest w liczne przyrządy lekarskie, gimnastyczne i sportowe oraz wygodne nowe rozbieralnie, przy których mieszczą się sale z natryskami.

Troskliwa i fachowa opieka nad dziećmi zapewni matkom możność swobodnego przeprowadzania kuracji własnej, dając pewność, że pozostawione w dziecińcu „pociechy" nie wymagają doglądu rodziców lub nianiek.

Wskazania: Gościec stawowy i mięśniowy. Pourazowe wysięki i zrosty. Choroby kobiece. Choroby serca i naczyń, (o ile miażdżyca nie jest zbyt daleko posunięta). Zołzy, krzywica i niedokrwistość. Choroby przemiany materji: dna, otyłość, cukrzyca. Bezsoczność, bezkwas i nieżyty żołądka bezkwaśne i podkwaśne. Zaparcia nawykowe, nieżyty jelit na tle niedomogi wydzielniczej żołądka. Choroby wątroby, zapalne i kamica, szczególnie towarzyszące niedomodze wydzielniczej żołądka. Nieżyty nosa, gardła i krtani. Przewlekłe rozlane nieżyty oskrzeli. Początkowa rozedma płuc. Choroby układu nerwowego organiczne i czynnościowe.

Poza tem Druskieniki, jako stacja klimatyczna, są wskazane dla dzieci słabych, ozdrowieńców i ludzi wycieńczonych.



Druskieniki: Łazienki.

„Solanka Druskienicka" stosuje się dowewnątrz w niedomodze wydzielniczej żołądka i trzustki, nieżycie żołądka podkwaśnym i bezkwaśnym, w nieżycie jelit i zaparciu nawykowem, w kamicy żółciowej, nieżytach dróg żółciowych i chorobach przemiany materji.

Sezon letni 1935 r. 15.V — 30.IX.

Kapitalne inwestycje wykonane w zdrojowisku w latach 1930—35 dźwignęły Druskieniki do poziomu najlepiej wyposażonych zdrojowisk solankowych zarówno w bogactwa naturalne jak i urządzenia lecznicze. Walory lecznicze i tani pobyt powodują, że pomimo ciężkich warunków ekonomicznych w kraju, frekwencja kuracjuszy stale wzrastając, przekroczyła liczbę 8.000. Dalsze obniżenie cen pensjonatów i mieszkań, stwarzają warunki przystosowane do możliwości finansowych społeczeństwa. W 1-ym sezonie od 15 maja do 1 lipca i 3-im od 15-go sierpnia stosowane są specjalnie obniżone ceny na taksę kuracyjną, kurację i utrzymanie.

Wszelkich informacyj bezpłatnie udziela Komisja Zdrojowa w Druskienikach.

GOCZAŁKOWICE-ZDRÓJ. Położenie i klimat: Zdrojowisko w pow. pszczyńskim, województwo śląskie, na linji kolejowej Katowice — Dziedzice, 266 m. n. p. m. Zakład zdrojowy mieści się w rozległym, starannie utrzymanym parku o licznych okazach rzadkich drzew. Do parku przylega cienisty gaj sosnowy. W bezpośredniem sąsiedztwie ciągną się Pszczyńskie lasy. Od południowego wschodu zamykają amfiteatralnie krajobraz ostatnie pasma Beskidów. Dzięki temu urozmaiconemu położaniu klimat Goczałkowic ma właściwości niskiej strefy podgórskiej o kojącem i zarazem tonizującem działaniu. Dobroczynny ten wpływ klimatu odczuwają przedewszystkiem osoby o wzmożonej pobudliwości i wrażliwości jak np. reumatycy, artretycy, sklerotycy, tabetycy oraz dzieci limfatyczne.

Komunikacja: Stacja kolejowa tuż przy zakładzie zdrojowym, pozatem przechodzi tędy nowoczesna szosa bitumiczna z komunikacją autobusową Katowice — Bielsko — Wisła.

Czynniki lecznicze: 1) Źródło radjoaktywnej 30% solanki jodo-bromowej, odznaczającej się znaczną zawartością chlorku wapnia, magnezu, potasu i domieszką litu. 2) Źródło żelaziste. 3) 40% ług jodowy pokrystaliczny, stosuje się do okładów. 4) Nowoczesne inhalatorjum dla leczenia nieżytów górnych dróg oddechowych. 5) Zakład wodoleczniczy połączony z parnią solankową ogólną i szafki. 6) W bieżącym roku wprowadzono *Irygatorjum* dla leczenia przepłukiwaniami gorącą solanką przewlekłych schorzeń kobiecych. 7) Wprowadza się również w obecnym sezonie okłady i kąpiele borowinowe narazie ze sprowadzanej, najlepszej w kraju borowiny. 8) Nowoczesna aparatura do impregnowania solanki *kwasem węglowym*.

Z początkiem bieżącego sezonu odnowiono gruntownie domy zdrojowe oraz mieszczące się w nich łazienki (50 kabin).

Cały zakład zdrojowy jest skanalizowany i ma oświetlenie elektryczne.

Rozrywki: Sport wioślarski na wielkim rybnym stawie, kąpiele słoneczne nad Wisłą (pół kilometra z Zakładu Zdrojowego), pozatem tenis, siatkówka, koszykówka. Instruktor sportowy prowadzi zbiorowe ćwiczenia gimnastyczne etc.

Wskazania: gościec stawów, mięśni i nerwów (rwa kulszowa), choroby przemiany materji (dna, cukrzyca, otyłość) — miażdżyca tętnic i schorzenia mięśnia sercowego, choroby układu nerwowego (wiąd rdzenia, niedowłady i porażenia po udarach mózgowych, wyczerpanie nerwowe) — przewlekłe choroby kobiece, — skórne (łuszczyca, czyrakowatość, trądzik (acne), żylakowe owrzodzenia podudzia, wole (struma), niedokrewność i blednica, stany po leczeniu salwarsanem, rtęcią, przewlekłe zatrucia ołowiem.

U dzieci: Skaza wysiękowa, limfatyczna, zołzy, krzywica, sł. rozwój dzieci.

Ceny zależnie od sezonu: pokoje od 2 do 5,50 zł.; utrzymanie (4 razy dziennie od 4 do 5 zł.; kąpiel solankowa od 2,75 do 3,50 zł.; kwasowęglowa (dodatkowy bilet 2,50); parowo-solankowa 2,75 do 3,50 zł.; żelazista 1,50 zł.; inhalacja 1 zł. (za miesiąc 20 zł.); taksa kuracyjna do dwóch tygodni 7,50 do 10, zależnie od sezonu, ponad 2 tygodni 10 do 15 zł. Dla pp. urzędników 10 do 15% zniżki, zależnie od sezonu.

Kuracje ryczałtowe za 21 dni 189 do 226 zł. zależnie od sezonu.

Kuracje ryczałtowe za 28 dni 250 do 279 zł. zależnie od sezonu.

Sezon główny od 15 czerwca do 15 sierpnia.

HORYNIEC — Zdrój. Zdrojowisko siarczano - borowinowe, położone w województwie Lwowskiem na linji kolejowej Jarosław — Rawa Ruska (stacja kolejowa o 5 minut drogi od zakładu), wskazane przy schorzeniach reumatycznych stawów, mięśni i kości, zapaleniu nerwów, ischias, chorobach przemiany materji, chorobach kobiecych, skórnych, chorobach górnych dróg oddechowych.

Zakład jest wyposażony w nowo wybudowane łazienki kl. I. siarczane i borowinowe. Źródło Róży, dowiercone w r. 1927 zasila zdrój wodą siarczaną o cennych składnikach leczniczych, służącą do kąpieli oraz kuracji pitnej. Borowina horyniecka przyrządzana nowoczesnym sposobem mechanicznym, wyjątkowa przy wszelkich schorzeniach reumatycznych. Oprócz tego zakład rozporządza bogatym działem wodoleczniczym, irygatorjum, zakładem elektroterapji i inhalatorjum. Oprócz pensjonatów zakładowych istnieje w Horyńcu cały szereg willi i pensjonatów prywatnych. Na terenie zakładu mieści się teatr im. ks. Ponińskich, który świeżo oddany do użytku, a mogący pomieścić około 1000 osób, stanowi niezwykle ożywione miejsce rozrywek dla kuracjuszy. Poczta, telefon, telegraf, kaplica zakładowa, lekarz i apteka na miejscu. Pozatem bar, kino, kawiarnia, dancingi, bridge, tenis, piękne wycieczki.

HREBENÓW. Jest to wieś w pow. Skolskim, woj. Stanisławowskiego, położona nad Oporem, na wysokości 398 m., wśród łagodnych wzgórz, pokrytych rozległemi lasami iglastemi.

Stacja kolejowa Hrebenów w miejscu i przystanek Zełemianka w odległości 2 klm. na linji Stryj—Ławoczne. Urząd pocztowo-telegraficzny, telefon międzymiastowy w miejscu.

Klimat Hrebenowa podgórski, łagodny, brak silniejszych wiatrów, powietrze niezwykle czyste, przesycone ozonem i żywiczną wonią z pobliskich lasów. Dzięki tym wartościom klimatycznym pobyt w Hrebenowie zaleca się dla ozdrowieńców, osób przepracowanych i z wyczerpanym układem nerwowym, dalej przy skłonności do nieżytów i dla osób z niewielkiemi początkowemi zmianami w płucach.

Pobliska Zełemianka ze swojemi zdrojami solankowemi umożliwia kuracjuszom przebywającym w Hrebenowie leczenie lżejszych postaci gośćca, spraw pozapalnych i chorób kobiecych.

W sezonie kilkunastu lekarzy i apteka w miejscu. Kilku stałych lekarzy i apteka w Skolem.

Mieszkania w 23 pensjonatach, kilkunastu willach i dworkach włościańskich o 800 pokojach. Obfitość i łatwość nabycia artykułów spożywczych i nabiału pozwala na prowadzenia własnego gospodarstwa domowego.

W Hrebenowie znajduje się Dom Zdrowia Pracowników Poczt i Telegrafów, mieszczący się w dwóch gmachach i Dom Zdrowia Urzędników Magistratu m. Lwowa. Liczne kolonje letnie.

Kuracjusze i letnicy, przebywający w Hrebenowie, opłacają taksę gminną. Od opłaty są zwolnieni lekarze z rodzinami, dzieci do lat 10, członkowie Wydziału Towarzystwa Tatrzańskiego oraz służba domowa.

Pobyt w uzdrowisku uprzyjemniają zabawy i festyny. Goszczą tu również często przyjezdne trupy teatralne. Miłe przechadzki nad Oporem, do pobliskich lasów, po drogach z ustawionemi szeregami ławek dla wypoczynku. Bliższe i dalsze wycieczki do Zełemianki, Skolego, Różanki, Sławska, Ławocznego oraz na szczyty górskie jak Paraszka, Zełemin, Makówka i inne.

Sezon główny trwa od 15 maja do 31 października. Walory klimatyczne i wspaniałe tereny narciarskie, oraz odpowiednie warunki mieszkaniowe wskazują na to, że Hrebenów stanie się niedługo całoroczną stacją klimatyczną, tem więcej, iż wygodna komunikacja kolejowa łączy to uzdrowisko z całą Polską.

Inowrocław-Zdrój,

jego urządzenia kąpielowe i wodolecznicze.

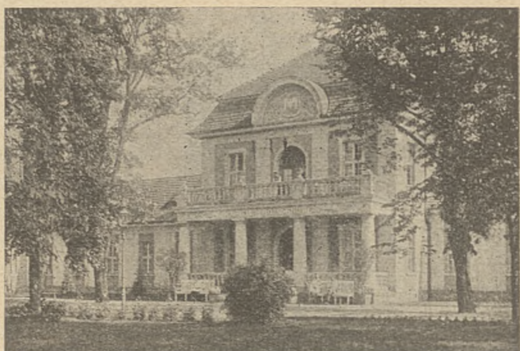
Powstanie zakładów kąpielowo-zdrojowiskowych w Inowrocławiu zawdzięczać należy przedewszystkiem działaczowi społecznemu i dziedzicowi sąsiedniego majątku Rąbina Zygmuntowi Wilkońskiemu, który w r. 1872 założył „Towarzystwo Akcyjne Solankowe". Zakupiono wtenczas odpowiedni 20 morgowy teren, przystąpiono do założenia parku i budowy budynku dla kąpieli solankowych.

W tym budynku, najstarszej części zakładu, rozpoczęto wydawanie kąpieli w 1875 r.

O istnieniu łaźni z kąpielami parowemi, wannami i natryskami wspominają jednak już dokumenty z XV wieku. Woda w większości studzien inowrocławskich zawierała zawsze znaczniejszy procent soli mineralnych a zatem i te kąpiele średniowieczne zaliczyć należy do uzdrowiskowo-leczniczych wedle dzisiejszych pojęć. Bogate żupy solne odkryto w 1835 r., a pierwszych wierceń dokonano w r. 1869, wydobywając najpierw solankę 1%, a rok później 12%.

Co do warunków geologicznych, to cechą znamienną Inowrocławia jest słój solny o przekroju w przybliżeniu eliptycznym, wznoszący się z głębokości około 3 tys. m. ku powierzchni. Słój ten pokryty jest czapą gipsową. Utwór solny zawiera poza chlorkiem sodu anhidryt i iły, jakoteż warstwy soli potasowych i magnezowych. Solanka zawdzięcza swe powstawanie częściowemu rozpuszczaniu złoży solnych. Wody solankowe przesiąkają również do pokładów sąsiadujących z pniem solnym. Solanka inowrocławska, pochodząca wprost z pokładów soli, wykazuje wysokie stężenie, 317 części stałych na tysiąc. Stężenie to od czasów wykonania pierwszej analizy przez akademję górniczą w Berlinie do dnia dziesiejszego zmian nie wykazuje. W latach 1930/31 dokonali dokładnych rozbiorów wód mineralnych prof. dr. L. Marchlewski z Krakowa i prof. dr. St. Dąbrowski z Poznania. Badania te wykazały w solance cały szereg ważnych dla lecznictwa soli ubocznych, między innemi bar, stront, lit, żelazo, jod i kwas borowy. Większe stężenie tych soli ubocznych stwierdza się w ługu pokrystalicznym, który w zakładach inowrocławskich doprowadzony jest również w stanie płynnym do wszystkich wanien. Kąpiele mineralne wydaje się wedle indywidualnych przepisów lekarskich, stosując rozmaite stężenia solanki

i ługu przyczem ogólna wartość soli w wannie waha się zwykle 2 — 8%, a wyjątkowo do 12%. Łatwe i szerokie stosowanie ługu pokrystalicznego, zawierającego wielką ilość soli potasowych i magnezowych, zalicza się do osobliwości zdrojowiska, silnie podkreślanych przez doświadczonych lekarzy miejscowych. Ciepłota kąpieli stosowana w szerokich granicach ma również wielkie znaczenie lecznicze. Biorąc pod uwagę różnorodne czynniki chemiczne i cieplne kąpieli solankowej, rozporządzamy w Inowrocławiu ogromną skalą bodźców, któremi operować można jedynie po długoletnich doświadczeniach.



Inowrocław: Zakład kąpieli borowinowych.

Zakład założony przez Zygmunta Wilkońskiego przeszedł w r. 1881 na własność miasta, w r. 1885 pod stały zarząd Magistratu. Mimo wysokich wartości leczniczych zdrojowiska i wniosków wybitnych lekarzy dotyczących projektów rozbudowy nie przystępowano za czasów zaborczych do realizacji tych planów. Po niemieckich gospodarzach przejęto więc stary zakład mieszczący w całości 26 — wanien i pierwotny park wstanie bardzo zaniedbanym. Z inicjatywy pierwszych członków polskiego zarządu miasta przystąpiono wkrótce do powiększania i ulepszenia zdrojowiska. Pobudowano w r. 1923 zakład frontowy do kąpieli solankowych z 38 łazienkami, dużym hallem, lokalami administracyjnemi i kasą. Zaprowadzono sale odpoczynkowe, tak ważne dla lecznictwa kąpielowgo, pierwsze natryski wodolecznicze i urządzono przedewszystkiem dwa oddziały kąpieli kwasowęglowych. Wreszcie dla wygody kuracjuszy, ze względu na wielką odległość do miasta, postarano się o urząd pocztowy w zakładzie.

Kąpiele kwasowęglowe mieszczą się w najstarszej części zakładu, wydaje się te kąpiele w 25 wannach dębowych pierwszorzędnej jakości, podobnie jak do półkąpieli wodoleczniczych stosujemy tu wanny drewniane z uwagi na niską nieraz ciepłotę tych kąpieli i różnice w wyczuwaniu wody, gazu CO_2 i metalu. Wspomnę tu, że w nowym zakładzie kąpielowym w Kissingen używa się wanien drewnianych wykonanych z południowo-amerykańskiego specjalnego drzewa nietylko do kąpieli solankowo-kwasowęglowych, ale nawet do solankowych zwykłych. Z reguły stosujemy kąpiele kwasowęglowe na solance o zawartości soli zbliżonej do źródeł nauheimskich t. j. od 2½ — 3½%. Wodę słodką saturuje się w aparatach kolumnowych pod ciśnieniem około 2½ atmosfer. W razie spadku ciśnienia w wodociągach miejskich wytwarza się odpowiednie ciśnienie przy pomocy specjalnego aparatu. Pojemność wanien wymierzona jest w litrach i naznaczona linjami. W ten sposób dawkować możemy solankę, a również wodę gazowaną. Kładzie się wielki nacisk na sprawne działanie wszystkich czynników współdziałających przy przyrządzaniu tych kąpieli. Zawartość gazu w kąpielach odpowiada w zupełności wzorom źródeł naturalnych najczęściej

przez chorych odwiedzanych, przyczem osiągnąć można wysoki stopień nasycenia kwasowęglem. Na oddziałach dobudowanych w 1923 r. wydaje się kąpiele solankowe zwykłe, do których używa się wanien metalowych kwasoodpornych. Część łazienek zaopatrzona jest w leżaki. Pokoje do masażu mieszczą się przy wspólnych leżalniach. W zakładzie tym pozostała pierwotna trybuna z natryskami wodnemi.



Inowrocław: Zakład.

Kuracje pitne przeprowadza się ze źródła około 1¼% mieszczącego się blisko zakładu kąpieli solankowych. Źródło to zawiera poza chlorkiem sodu i siarczanem magnezu cały szereg kationów i anionów o wielkiem dla organizmu znaczeniu jak potas, lit, żelazo, brom, jod. Zalecane jest w niedokrwistości, artretyźmie, chorobach przemiany materji i przewodu pokarmowego. Przeprowadza się badania kliniczne co do zakresu wskazań.

Źródło doprowadzone jest do obszernego pawilonu zaopatrzonego w urządzenia nowoczesne, specjalny stół z armaturą z białego metalu. Wodę pije się w stanie naturalnym lub rozcieńczoną np. innemi wodami mineralnemi (Vichy), względnie gazuje się ją przy pomocy CO_2. Nieraz zaleca się również grzanie wody, do czego służy odpowiedni aparat.

Co kilka lat wykonuje się szczegółowe analizy wód inowrocławskich w znanych instytutach naukowych. Pozatem pozostają solanki te pod stałą obserwacją laboratorjum chemiczno-fizycznego przy Państwowej Żupie Solnej.

Opierając się na analizach przedwojennych, podkreślających wielką przydatność borowiny inowrocławskiej do celów kąpielowo-leczniczych, wybudowano w 1925 r. estetyczny gmach do kąpieli borowinowych z 14 łazienkami, z kabinami do zabiegów częściowych i salami odpoczynkowemi. W budynku tym mieści się również czytelnia. Borowinę kopie się latem na łąkach i poddaje następnie działaniu powietrza i mrozu przez co borowina ta ulega suszeniu, utlenianiu i kruszeniu. Przed użyciem jeszcze się ją mechanicznie miele w młynku. Następnie transportuje się ją do wielkich kadzi, gdzie miesza się z wodą i solanką i ogrzewa parą. Ostatecznie przyrządza się borowinę tę wedle przepisu o wskazanej temperaturze z odpowiednich ilości borowiny więcej i mniej ciepłej. Z uwagi na małą ruchliwość cząsteczek, powolne tempo prądów konwekcyjnych, zmieszanie to przeprowadzone być musi bardzo dokładnie. Następnie zaleca się jeszcze choremu wykonywanie powolnych ruchów w kąpieli i poruszanie masy borowinowej w wannie. Kąpiele borowinowe działają przedewszystkiem specyficznie przez swe warunki fizyczne, mianowicie przez wysoką ciepłotę i dzięki swej plastycznej masie. Borowinę w wannach stosujemy do 45, w zabiegach częściowch do 50, a w okładach do około 85° C.

Po rozbudowaniu zakładu kąpieli solankowych i ufundowaniu kąpieli borowinowych odczuwano silny brak pomocniczych urządzeń leczniczych, hydroterapji, inhalatorjum i elektroterapji.

Celem postawienia tych działów na najwyższym poziomie wybudowano w 1929 r. okazały gmach dla pomieszczenia tych działów leczniczych. Otwarto go z okazji VII. Powszechnego Zjazdu Higjenistów Polskich. Powierzchnia tego Zakładu Przyrodoleczniczego wynosi na parterze, gdzie mieszczą się oddziały wodolecznicze 1028 m^2. Każdy z oddziałów wodoleczniczych, osobno dla mężczyzn i kobiet, zajmuje przestrzeń 321,52 m^2.

W środku gmachu między temi oddziałami przez wysokość całego budynku znajduje się duża sala, która służy jako poczekalnia i miejsce wypoczynkowe W obszernych suterenach mieszczą się wszelkie urządzenia techniczne, bojlery wytwarzające wodę gorącą, rurociągi do wody ciepłej i zimnej, do ogrzewania centralnego, wreszcie do solanki i ługu. Wszystkie rurociągi są łatwo dostępne, prowadzone zewnętrznie. W tym zakładzie wydaje się również kąpiele solankowe samodzielnie, czy też po niektórych zabiegach ciepłoleczniczych. Każdy oddział wodoleczniczy składa się z urządzeń sanitarnych, obszernego korytarza, szatni, pokoi do termoterapji, półkąpieli i polewań, wielkich sal natryskowych, obszernych wypoczynkowych, oraz pokoji do masaży zwykłych i pod natryskiem. Po stronie lewej, przeznaczonej dla kobiet, zaprowadzono pozatem przepłukiwania ginekologiczne.

Wreszcie znajduje się tu mała kuchnia borowinowa. W razie potrzeby, szczególnie z początkiem i pod koniec sezonu, wydaje się tu kąpiele i zabiegi borowinowe. W ten sposób przystosowano zakład ten do wydawania wszystkich kąpieli leczniczych jak również zabiegów fizykalnych.

Obydwa oddziały wodolecznicze (dla pań i panów) są bogato wyposażone w najważniejsze dla naszych celów urządzenia do termo- i hydroterapji. Przedewszystkiem rozbiera się chory w szatni w osobnej kabinie, skąd wychodzi zaopatrzony w płaszcz kąpielowy, prześcieradło i ręcznik. Zaleca się pobierać zabiegi wodolecznicze rano możliwie zaraz po wstaniu dopóki organizm rozporządza dużą ilością ciepła co konieczne jest dla dobrej reakcji. Osobnikom ze skłonnością do słabej reakcji, z skórą chłodną zalecamy najczęściej najpierw zabiegi rozgrzewające, które mieszczą się przed właściwą hydroterapją. Przegrzewania stosujemy przy pomocy szaf świetlnych całkowitych i częściowych, aparatów opornicowych Tyrnauera i szaf parowych. Szafy świetlne działają poza ciepłem jeszcze energją promienistą promieni widzialnych i pozaczerwonych z pewną nawet domieszką pozafjołkowych. Z tego powodu przypisujemy im specjalne znaczenie. Aparaty Tyrnauera wytwarzają natomiast suche, gorące powietrze. Częściowe przystosowane są bardzo dobrze do stawów górnych i dolnych kończyn. Stosujemy je w schorzeniach stawowych, używając ciepłoty nawet 120° C. Całkowite aparaty Tyrnauera to kąpiel rzymska w małej przestrzeni. Szafy parowe używamy natomiast jako łaźnie, poddając działaniu pary wodnej całe ciało za wyjątkiem głowy. Używamy łaźni szafkowych w pozycji leżącej i siedzącej. Podczas wszystkich zabiegów przegrzewających stosuje się okłady wzgl. przyrządy chłodzące na głowę, często także na serce, poddając chorego ścisłej obserwacji.

Zabiegi te stosujemy z najrozmaitszych wskazań, a nieraz jedynie jako wstęp do wodolecznictwa, ordynując po przegrzewaniach zawsze ochładzanie w postaci zlewań, półkąpieli, natrysków zwykłych, szkockich lub płaszczowych. W wodolecznictwie stosujemy wodę słodką operując bodźcami cieplnemi w szerokich granicach, a następnie wydatnie jeszcze czynnikiem mechanicznym.

W niektórych zabiegach bodziec mechaniczny ma przeważające znaczenie. Bodźcem tym należy szafować zręcznie i umiejętnie.

Półkąpiele wodolecznicze stosujemy w drewnianych wannach, dość szerokich, niezbyt wysokich, ustawionych w ten sposób, aby dostęp możliwy był z wszystkich stron. Właściwe sale natryskowe, powierzchni 63,55 m^2 zaopatrzone są przedewszystkiem w trybuny Winternitza nowego systemu. Z trybun regulować możemy cały szereg natrysków górnych (opadowych) i bocznych, stałych i ruchomych. Natryski spadowe, grzbietowe i boczne stosujemy jeszcze w następujących odmianach: jako mgliste, deszczowe (drobno i gruboperliste), wachlarzowate, i biczowe (skupione). Natryski zmienne, szkockie aplikujemy przeważnie z jednego aparatu, obserwując bacznie na odpowiednim termometrze wskazówkowym zmiany temperatury lub też nastawiamy na chorego dwa węże uregulowane na inny stopień ciepłoty.

Natryski nasiadowe, kąpiele nasiadowo - natryskowe, kąpiele nożne, natryski płaszczowe i aparaty do masaży pod natryskiem posiadają swoje odrębne armatury, mieszadła i ciepłomierze dla zapobiegania niespodziewanym odchyleniom ciepłoty. W ten sposób utrzymać można temperaturę przez czas dłuższy o wskazanej w przepisie lekarskim ciepłocie, którą stale kontrolować może podczas zabiegu tak kąpielowy, jak i sam kuracjusz.

Dla resorbcji przewlekłych wysięków stawowych, w schorzeniach kostnych, rwie kulszowej i lumbago zalecamy częściej natryski ciepłowodne lub parowe z następującą kapielą solankową. W tym celu zaopatrzone są oddziały wodolecznicze w wanny do kąpieli solankowych. Pozatem mieszczą się na oddziałach jeszcze zwykłe, stałe kąpiele nasiadowe. Wydaje się również kąpiele z dodatkami leczniczemi, tlenowe, piankowe i igliwiowe. Przepisuje się zlewania, nacierania i wilgotne zawijania (kocowanie).

Woda znajduje zatem na oddziałach wodoleczniczych bardzo wydatne, szerokie i różnorodne zastosowanie.

Wielka powierzchnia oddziałów, obszerne sale odpoczynkowe i do kocowań, szerokie wewnętrzne korytarze zapewniają higjeniczne leczenie i przebywanie na oddziałach wodoleczniczych. Sale odpoczynkowe zaopatrzone są w bieżącą wodę ciepłą i zimną dla zastosowania przyrządów przegrzewających i chłodzących. Specjalne spluwaczki spłókiwane są automatycznie wodą.

Na piętrze zakładu mieści się osobny oddział kąpieli hydroelektrycznych całkowitych i czterokomorowych, w których stosuje się prądy galwaniczne, faradyczne, i galwano-faradyczne o napięciu 60 woltów i natężeniu do 250 M A (w wannie hydroelektrycznej). Na piętrze zakładu znajdują się pozatem naświetlania (lampy kwarcowe, sollux, intra - rouge), diatermje połączone z prądami d'Arsonvala, aparat wedle Prof. dr. Rumpfa do leczenia serca i anionizacji oraz

pantostat. Sala piętrowa o powierzchni 104 m^2 przeznaczona jest na kąpiele solankowe dla dorosłych i dzieci oraz na kąpiele solankowo-kwasowęglowe, które instaluje się tam w razie potrzeby. Obok sali tej mieści się pokój towarzyski, naprzeciwko sala odpoczynkowa a po tej samej stronie jeszcze emanatorjum radowe.

Na stronie zachodniej I. piętra Zakładu Przyrodoleczniczego zainstalowano w obszernych salach oddziały inhalacyjne, mające w zdrojowisku ogromnie ważne znaczenie.

Solankę rozpyla się przy pomocy powietrza do najdrobniejszych kropelek i kryształków z aparatów indywidualnych i ogólnych. W jednej salce wdycha się solankę zwykłą, a w drugiej solankę z dodatkiem olejków aromatycznych. Solanka ta podlega jeszcze do pewnego stopnia osuszeniu przy pomocy prądu gorącego powietrza, mieszczącego się u wylotu aparatu z mgłą solankową. Aparaty indywidualne zezwalają na bardzo różnorodne zastosowanie zabiegów inhalacyjnych do nosa i gardła, a nawet uszu. Całość pędzona jest motorami elektrycznemi. Solankę i powietrze do inhalacji filtruje się przed użyciem. Całe urządzenie zainstalowała firma Inhabad.

Wszelkie urządzenia sanitarne, hydrotechniczne, wodolecznicze, ogrzewania i t. p. wykonała firma W. i St. Hedinger w Poznaniu.

Na II-giem piętrze wzgl. na dachu Zakładu Przyrodoleczniczego znajdują się kąpiele słoneczne zaopatrzone w umywalnie i natryski.

Zakłady zdrojowe miasta Inowrocławia posiadają w całości 86 wanien do kąpieli mineralnych, 17 wanien do kąpieli borowinowych, 4 wanny do zabiegów wodoleczniczych i 3 trybuny natryskowe Winternitza.

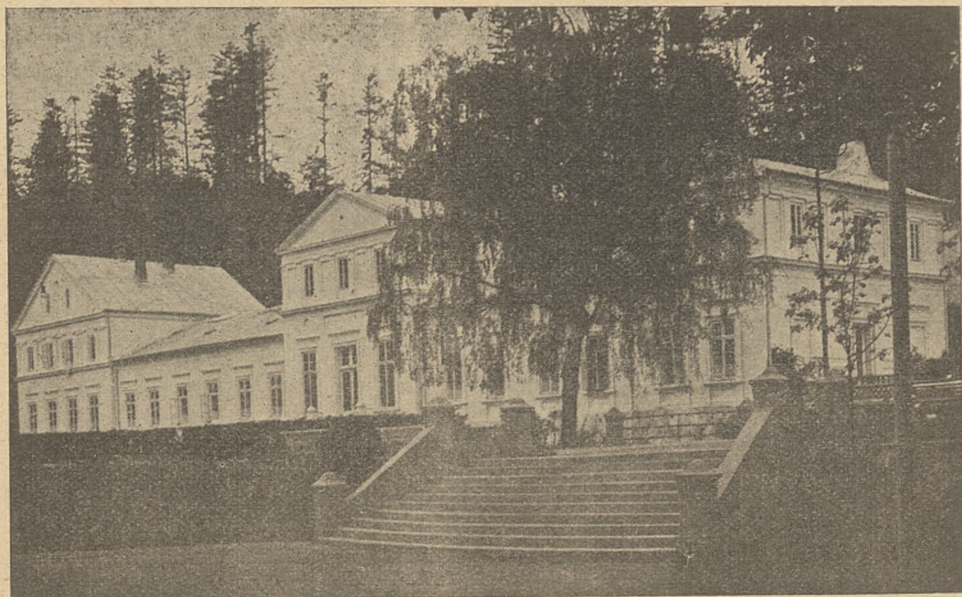
Zakład Leczniczy Ubezpieczalni Krajowej zaopatrzony jest również w wszelkie urządzenia kąpielowe i fizjoterapeutyczne, ponadto znajduje się w nim sala gimnastyczna z aparatami Zandera. Posiada trybunę natryskową, a poza innemi zabiegami wodoleczniczemi stosuje także polewanie wedle dr. Zniniewicza. W sanatorjum tem znajduje się 15 wanien do kąpieli mineralnych, 3 borowinowe i 2 hydropatyczne. *Zakład dla dzieci* im. Marszałka Focha posiada 15 wanien do kąpieli solankowych. Z innych instytucyj wymienić należy jeszcze wojskowy szpital sezonowy i wyższą szkołę dietetyczną.

W 1933 r. wydano w Zdrojowisku Inowrocław razem 142.522 kąpieli i zabiegów, w roku 1934 razem 136.196 kąpieli i zabiegów.

W wyżej opisanych urządzeń zakładów kąpielowych, sanatoryjnych i przyrodoleczniczych wynika, że Inowrocław zajmuje ważne miejsce wśród zdrojowisk krajowych. Specjalizuje się w kierunku ściśle leczniczym. Ceniony jest wśród lekarzy i chorych, którzy przybywają dla poratowania zdrowia z wszystkich stron kraju. Statystyka wykazuje, że przeszło połowa chorych kierowaną jest do zdrojowiska bezpośrednio z porady lekarskiej.

IWONICZ, nazwany przez prof. dra Dietla księciem wód jodowych, leży na północnym stoku Karpat, spuszczającym się zwolna w dolinę Wisłoki. Wzniesiony nad poziom morza 410 m., otoczony jest dookoła górami, pokrytemi wysokopiennym lasem iglastym.

Klimat, posiadający cechy klimatu podalpejskiego, odznacza się nadzwyczajną czystością powietrza spowodu dużej ilości ozonu.



Iwonicz: Łazienki I klasy.

Znaczna zawartość w powietrzu iwonickiem chlorku sodowego zespala cechy charakterystyczne klimatów górskiego i morskiego.

Zakład zdrojowo-kąpielowy połączony jest ze stacją Iwonicz, odległą o 11 klm. szosą, na której utrzymane jest stałe połączenie przy pomocy samochodów, taksówek, autobusów, powozów i t. p.

W czasie sezonu letniego stacja Iwonicz posiada bezpośrednie połączenie kolejowe z Warszawą, Gdańskiem, Poznaniem, Krakowem i Lwowem.

Środki lecznicze Iwonicza:

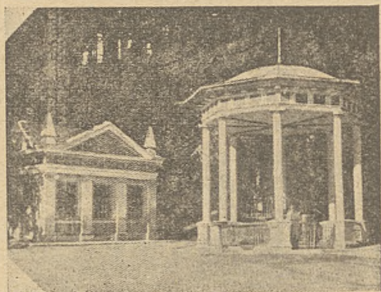
1. Woda pięciu zdrojów iwonickich:
a) Zdrój Karola: szczawa alkaliczna słono-jodo-bromowa.
b) Zdrój Amelji: szczawa alkaliczna słono-jodo-bromowa.

Powyższe dwa zdroje należą do najznakomitszych, jakie w tym dziale balneologja przedstawia. Sławę swoją zawdzięczają głównie odpowiedniemu stosunkowi najgłówniejszych składników, które tego rodzaju wody cechują. Kwas węglowy wolny podnosi wielce smak wód iwonickich.

c) Zdrój Emmy: szczawa alkaliczna słono-jodo-bromowa.
d) Zdrój Józefa: żelazisty.
e) Zdrój siarczany Adolfa.

2. Kąpiele mineralne całkowite i częściowe w dwóch oddzielnych zabudowaniach.
3. Kąpiele kwaso-węglowe (sztuczne).
4. Kąpiele borowinowe ogólne i częściowe.
5. Zabiegi hydropatyczne, elektryzacja, lampy kwarcowe.
6. Kąpiele słoneczno-powietrzne (solarium).
7. Sól i ług wywarzane z wody iwonickiej służą do okładów i przestrzykiwań.
8. Muł, wydobywany z dna zbiorników, używany do okładów.

Ogólnie powiedzieć można, że wody iwonickie, jedne z najsilniejszych pod względem zawartości jodu, a słabe pod względem ilości soli, co pozwala na picie wód bez rozcieńczenia, mają działanie wybitne przy regeneracji, czyli odnowie tkanek ustroju, uszkodzonych przez chorobę.


Iwonicz: Źródła.

Wielkie znaczenie ma Iwonicz w leczeniu zaburzeń na tle zwapnienia naczyń tak starczych, jakoteż i następowych, jako konsekwencje przebytego zakażenia syfilisem, po wielu latach. Wreszcie w chorobach kobiecych i wogóle tam, gdzie wskazaną jest energiczna odbudowa tkanek organizmu i działania moczopędne.

Dla przejrzystości ujmiemy wskazania w następujące grupy:

I. Choroby aparatu limfatycznego (gruczołów) na tle przedewszystkiem tak zw. scrophulo-tuberkulozy u dzieci i starszych, a więc w obrzmieniu gruczołów chłonnych, szyi, pach, śródpiersia, okołooskrzelowych, jamy brzusznej i pachwin.

Choroby skóry i błon śluzowych na powyższem tle powstałe.

II. Choroby kości:
a) rachitis — krzywica (angielska choroba);
b) następstwa po urazach i wypadkach, jak: złamania, nadłamania, pęknięcia kości i mięśni;
c) gruźlica kości i stawów;
d) wszelkie cierpienia okostny;
e) wszelkie cierpienia szpiku kostnego;
f) wszelkie cierpienia na tle przebytej kiły.

III. Cierpienia narządów rodnych kobiecych.
a) miąższowe zapalenie macicy (metritis chron.);
b) wysięki pozostałe po sprawach zapalnych okołomacicznych (peri et parametritis);
c) długotrwałe zapalenię wewnątrzmaciczne (endometritis chronica);

d) zapalenie jajników (oophoritis) i torbiele jajników (cystovarium);
e) włókniaki macicy (fibroma uteri);
f) przewlekłe zapalenie sutek;
g) zaburzenia w miesiączkowaniu.

IV. Zadawnione wypociny zapalne, zwłaszcza gośćcowe.

V. Przerosty gruczołu tarczykowego (wole), krokowego i sutek.

VI. Wzmożona przemiana podstawowa w przebiegu długotrwałych stanów tyreotoksycznych.

VII. Następstwa dawno przebytej kiły (syfilis), tak zw. III-ci okres, pod rozmaitemi postaciami chorobowemi występujące, leczą się z doskonałym skutkiem, o ile leczenie zdrojowe jest dopełnieniem leczenia specyficznego, które kuracjusze bez skrępowania brać mogą.

VIII. Stany z upośledzoną czynnością wydzielniczą żołądka, z upośledzonem wydzielaniem trzustki oraz wszystkie te stany, w których chcemy uzyskać działanie żółciopędne.

IX. Choroby systemu nerwowego:
a) chroniczne zatrucia (alkohol, nikotyna);
b) stany po ostrem zapaleniu nerwów, neuralgja nerwów kończyn, twarzy i t. p.
c) ischias (rwa kulszowa);
d) porażenia połowicze po atakach apoplektycznych na tle sklerozy;
e) tabes;
f) rozsiane stwardnienia rdzenia i mózgu.

X. Wszelkie choroby przemiany materji u dzieci i starszych, leczenie odtłuszczające.

XI. Nieżyty dróg oddechowych i przewodu pokarmowego.

XII. Choroby narządu moczowego, kamica nerkowa, kamica pęcherza moczowego, powiększenie gruczołu krokowego (prostata) z następowem zapaleniem pęcherza moczowego. Znaczenie w leczeniu tych chorób ma silne działanie moczopędne wody iwonickiej.

Zakład posiada 28 domów mieszkalnych o 1.032 łóżkach z kompletną pościelą; w tem 12 pięknych will, 3 hotele o 71 pokojach, jak i pensjonaty. Domy i place oświetlone są elektrycznością.

Urządzenia rozrywkowe dla gości:

Orkiestra grająca dwa razy dziennie podczas picia wód na deptaku. Jazz-band grający na dancingach, imprezy teatralne oraz koncertowe, korty tenisowe, czytelnia gazet, klub towarzyski, kręgielnia, rozległe spacery w parku 800 morgów wynoszącym, otaczającym dookoła cały zakład, wycieczki piesze, autami i powozami.

Z przechadzek bliższych najbardziej polecenia godne: do Bełkotki, na Glorjetkę, do Stawu oraz do pobliskich wsi jak Wólka, których ludność trudni się robotą artystycznie wykonywanych rzeźb z drzewa. We wsi Iwonicz zwraca uwagę stary kościół z XVI wieku, zakład SS. Felicjanek,. (wyrabia ładne koronki).

Z dalszych przechadzek najbardziej interesująca do Rymanowa - Zdroju (6 km.), przez góry; z wycieczek — na Cergowę (716 m. nad poziomem morza) nad Duklą, z której w pogodne dni widać Tatry, do Krosna, Dukli, Brzozowa, kopalń nafty i pobliskich zakładów przemysłowych.

JAREMCZE. Podgórska stacja klimatyczna w pow. nadwórniańskim woj. stanisławowskiego, położona na wysokości 525 m. n. p. m. w głębokim jarze malowniczego Prutu. Jedna z najpiękniejszych miejscowości Małopolski Wschodniej. Wokół Beskidy pokryte gęstym lasem. Stacja kol. na linji Stanisławów — Woronienka w centrum uzdrowiska. W lecie połączenia autobusowe z Nadwórną, Stanisławowem i Kołomyją. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Wartość leczniczą Jaremcza stanowi jego klimat podgórski, jednak łagodny, powietrze przepojone żywicą lasów, kąpiele rzeczne i słoneczne na plaży nad Prutem. Zimy słoneczne z grubą pokrywą śnieżną. Miejscowość odznacza się wybitnym ruchem sportowo-turystycznym.

Wskazania: choroby dróg oddechowych, blednica, osłabienie nerwowe, wyrównane wady serca, ozdrowiny, krzywica i powiększone gruczoły chłonne u dzieci.

Nie zaleca się przyjazdu chorym z niewyrównanemi wadami serca, z czynną gruźlicą płuc.

Mieszkania w 40 pensjonatach i 2 hotelach, oraz zgórą 200 willach i dworkach huculskich. Łatwość aprowizacji sprzyja prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Miejscowość posiada światło elektryczne, wodociągi i miejscową kanalizację w wielu willach. Wskazówek przyjezdnym udziela Komisja Klimatyczna w Jaremczu.

Uzdrowisko czynne cały rok. Główne sezony: od 1.VI. — 30.IX i od 15.XII. — 15.III.

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ. Zdrojowisko solankowo-jodo-bromowe w pow. rybnickim woj. śląskiego, położenie na wysokości 300 m. n. p. m. w okolicy pagórkowatej, częściowo zalesionej, z widokiem na Beskidy. Stacja kol., urząd pocztowo-telegraficzny i telefon na miejscu.

Zdroje jastrzębskie słyną z bardzo silnej solanki radjoczynnej, zawierającej jod i brom i przypominającej źródła w Bad Hall, Kreuznach i Wildegg. Borowina z własnych pokładów przyrządzana jest do kąpieli i okładów na solance.

Zakład zdrojowo-kąpielowy leży w pięknym, wzorowo utrzymanym parku i posiada trzy budynki łazienne z oddziałami dla elektroterapji z diatermją i aparatem Roentgena, dla wodolecznictwa i inhalacyj, dwa oddziały kabin solankowych dla dzieci, kąpiele słoneczne z natryskami. Do Zarządu Zdrojowego należy wzorowy zakład dla dzieci im. Marji o pojemności 500 łóżek. Poza Zakładem istnieją urządzenia elektrolecznicze w Sanatorjum dla inwalidów, urządzonem komfortowo, jako też w Gmachu Spółki Brackiej woj. śląskiego, gdzie znajduje się ponadto wzorowe inhalatorjum.

Wskazania: choroby kobiece, skrofuloza, krzywica, gruźlica kości, skóry i stawów, rwa kulszowa; choroby serca i naczyń; niedokrwistość; otyłość; cu-

krzyca; podagra; artretyzm; lumbago; choroby wątroby; gościec, urazowe schorzenie kości i stawów; choroby pęcherza; nieżyty górnych dróg oddechowych; rozedma płuc; stany wyczerpania i ozdrowiny po operacjach.

Przeciwwskazania: gruźlica płuc, stany gorączkowe, choroby zakaźne.

Jastrzębie Zdrój jest miasteczkiem o zachodniej kulturze, posiadającem liczne hotele, pensjonaty, wille i dobrze urządzone domy do wynajęcia. Są wodociągi, kanalizacja i światło elektryczne.

Sezon całoroczny.

JAWORZE. Stacja klimatyczna podgórska w pow. bielskim woj. śląskiego, leży na wysokości 400 m.n.p.m., malowniczo rozrzucona po wzgórzach Beskidu Śląskiego, pokrytych lasami świerkowemi. Stacja kol. Jaworze na linji Bielsko — Cieszyn, o 2 km. od uzdrowiska, dojazd autami i dorożkami. Z Bielska kursują autobusy (przejazd 20 min.). Poczta, telegraf i telefon na miejscu.



Jaworze: Zakład d-ra Czopa.

Jaworze ma dzięki swemu położeniu bardzo dodatnie warunki klimatyczne, silne nasłonecznienie, grunt przepuszczalny, powietrze przesycone żywicą póbliskich lasów.

Znajduje się tu Zakład Leczniczy im. d-ra Czopa, położony w pięknym parku. Zakład stosuje kąpiele i wszelkie zabiegi wodolecznicze, sztuczne kąpiele kwasowęglowe, solankowe, jodo-bromowe, tlenowe, siarczano-słone i aromatyczne. Kompletna elektroterapja, djatermja, kąpiele i okłady borowinowe, gimnastyka lecznicza z kąpielami powietrznemi, werandowanie. Leczenie djetetyczne według zasad prof. Nordena, zreformowana kuracja schrottowska, djety indywidualne.

Wskazania: choroby układu nerwowego, przewodu pokarmowego, zła przemiana materji, choroby serca (wyrównane) i naczyń, wątłość, niedokrwistość, ozdrowiny. Poza Zakładem leczenie klimatyczne.

Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę, na choroby umysłowe, weneryczne i zaraźliwe.

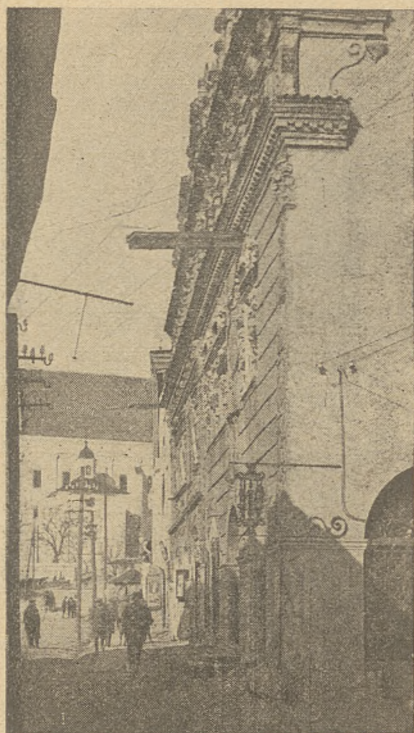
Stale ordynuje 2 lekarzy. Apteka na miejscu.

Pokoje w Zakładzie i willach zakładowych, w pensjonatach, willach i dworkach włościańskich. Jaworze ma wodociąg z gór, kanalizację i elektryczność. Informacyj na miejscu udziela Komisja Klimatyczna i Zarząd Zakładu Leczniczego im. d-ra Czopa.

Sezon letni od 15.V. do 31.X., zimowy od 15.XII. — 15.III. Zakład Leczniczy czynny cały rok.

KAZIMIERZ DOLNY. Miasteczko, malowniczo położone na prawym brzegu Wisły, w pow. puławskim woj. lubelskiego. Wzniesienie 360 m. n. p. m. Stacja Puławy na linji Warszawa—Lublin. Urząd pocztowo-telegraficzny, telefon na miejscu. Ze stacji wygodny dojazd autobusami (14 km.). Z Warszawą latem komunikacja statkami.

Dzięki osłonie wzgórz od północy i wschodu ma Kazimierz Dolny klimat łagodny, silne nasłonecznienie i powietrze czyste. Podglebie wapienne lub przepuszczalne piaszczyste nie pozwala na gromadzenie się wód gruntowych, urodzajna zaś powierzchnia gleby sprzyja rozrostowi bujnej roślinności. Miejscowość tonie w sadach owocowych, specjalnie śliwowych. Kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne na szerokiej i specjalnej ładnej plaży po drugiej stronie rzeki.



Z Kazimierza n. Wisłą.

Pobyt w Kazimierzu wskazany jest dla anemicznych i niedokrwistych, dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób potrzebujących wypoczynku. Osoby otyłe i nerwowe mogą tu również z korzyścią dla zdrowia spędzać wywczasy.

W miasteczku są 3 hotele i kilkanaście pensjonatów. Oprócz tego są do wynajęcia od stałej ludności miasteczka liczne pokoje i mieszkania z kuchniami, co przy łatwości i taniości nabycia środków spożywczych, świeżych warzyw i owoców sprzyja prowadzeniu własnego gospodarstwa domowego. Miejscowość zaopatrzona jest w światło elektryczne. W Kazimierzu daje się zauważyć ożywiony ruch turystyczny, wywołany starożytnością miasta, jego zabudowy i pamiątek historycznych, jak również bogactwem zabytków, rozsianych w jego okolicy.

KOSOWSZCZYZNA. Najdalej na południe wysunięty zakątek Polski, Kosowszczyzna dzięki ciepłemu i suchemu klimatowi i największej liczbie dni słonecznych w roku staje się bez szumnej reklamy najidealniejszem miejscem dla wypoczynku i poratowania nadwątlonego zdrowia.

Średnia ciepłota roczna + 9°, najsilniejsze promieniowanie słońca, bardzo rzadkie opady i wiatry stwarzają świetne warunki dla kuracji.

Niezrównane piękno natury górskiej, która tu zachowała się w całym majestacie pierwotności, stwarza miły pobyt szukającym wytchnienia i odpoczynku.

W naszych warunkach klimatycznych piękna Kosowszczyzna jest nietylko dziś już silnie rozwijającem się letniskiem, lecz jedynem miejscem, gdzie *wczesną wiosną i późną jesienią* korzystać można z ciepłego i suchego klimatu. *Okres zimowy nadaje się znakomicie na dłuższe leczenie klimatyczne.* Ponadto daje dużo możliwości korzystania ze sportów zimowych.



Wspólna gimnastyka w Zakładzie D-ra A. Tarnawskiego.

W Kosowie koło Kołomyji (na Huculszczyźnie) znajduje się głośny już dziś Zakład Dra Tarnawskiego, który stosuje z reguły naturalne środki, mianowicie: ustawiczne działanie świeżego powietrza i kąpiele słoneczne, gimnastyka, zabiegi wodne, umiarkowanie w jedzeniu i djeta jarska. Specjalnością Zakładu jest leczenie postem (głodówką), ale tylko na życzenie pacjenta. Łagodniej od głodówki działa surówka (owoce surowe, jarzyny). Łazienki do zabiegów wodoleczniczych, łaźnia słoneczna, hala gimnastyczna, boiska, kąpiele powietrzne i t. p. urządzenia przystosowane są do przyrodniczego charakteru leczenia w Zakładzie. Dalej są gry i zabawy, gimnastyka przy muzyce, koncerty, tańce, tenis, siatkówka, ping-pong, kręgielnia, czytelnia, bibljoteka z 2.000 tomów, odczyty, pogadanki z higjeny i innych dziedzin, radjo. Wycieczki w malownicze okolice, zamieszkałe przez Hucułów.

Sezon podzielony na wiosenny, letni i jesienny, trwa od 1 maja do końca października. Ceny dzienne od 9 do 14 zł. za wszystko, t. j. wikt, utrzymanie, opieka lekarska, zabiegi hydropatyczne, masaże, gimnastyka.

Do leczenia nadają się tu wszelkie prawie cierpienia chroniczne, szczególnie wywołane wadliwą przemianą materji, choroby trawienia, nerwowe, — z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych, ogólnego wyniszczenia, oraz chorób gorączkowych. ,

KROŚCIENKO n/Dunajcem. Zdrojowisko położone jest w dolinie, na wys. 432 m.n.p.m., przecięte Dunajcem na 2 części i otoczone lasami iglastemi. Posiada ono 3 źródła mineralne, alkaliczno-słono-wapniowe, używane z b. dobremi wynikami w wszelkiego rodzaju ostrych i przewlekłych chorobach płuc, tchawicy, gardła i krtani, skazy moczanowej, kamicy nerkowej, nieżytów pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych, nieżytów przewodów żółciowych i kamicy żółciowej.

Niezależnie od swoich właściwości leczniczych Krościenko jest idealnem miejscem wypoczynkowem dla wyczerpanych ciężką pracą, rekonwalescentów, i t. p.

Jako punkt turystyczny stanowi Krościenko miejsce wypadowe na wycieczki i spacery do Pienin, Czerwonego Klasztoru i Czorsztyna. Park Narodowy Pieniński znajduje się w odległości 10 min. drogi.

Rozrywki w Krościenku stanowią: kręgielnia, tenis, dancingi oraz słynne w całej Polsce wycieczki łodziami po Dunajcu. Niemałą atrakcję stanowią również wspaniałe kąpiele w Dunajcu.

Niskie ceny utrzymania, w bieżącym sezonie głównym od zł. 6 wraz z pokojem w dobrym pensjonacie, oraz wymienione powyżej właściwości lecznicze i wypoczynkowe, stanowią o stale wzrastającem powodzeniu Krościenka, któremu współdziałają wybitnie władze gminne.



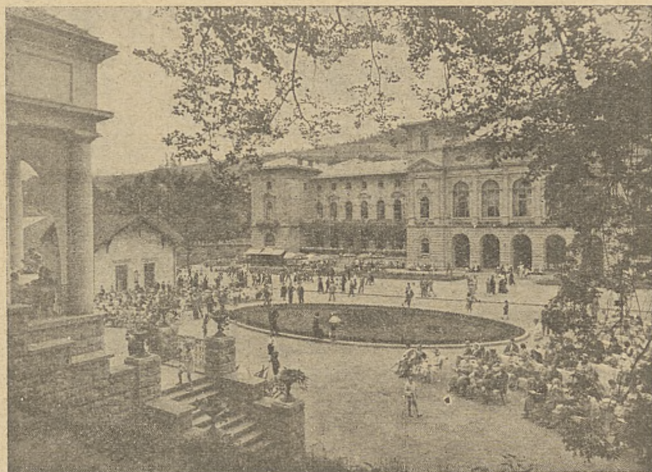
Park Narodowy w Pieninach.

W sezonie obecnym uzyskało Krościenko pierwszorzędne połączenie autobusami P.K.P. z Zakopanem, Nowym Targiem, Starym Sączem i Nowym Sączem, przyczem rozkład jazdy autobusów skombinowany został z rozkładem jazdy pociągów, obsługujących wymienione stacje.

KRYNICA — Królowa wód polskich. Najstarsze to i największe zdrojowisko polskie, własność Państwa, stacja klimatyczna i ośrodek sportów zimowych leży w pow. nowosądeckim woj. krakowskiego, na wzniesieniu 560 m. n. p. m., w uroczej dolinie Beskidów Zachodnich. Końcowa stacja kol. linji Nowy Sącz — Krniyca. Na miejscu urząd pocztowo-telegraficzny i rozmównice telefoniczne. Czynna cały rok, z wyjątkiem kwietnia.

Poza klimatem o cechach podalpejskich posiada Krynica 6 starych i 10 nowych źródeł mineralnych. Do picia służy zdrój główny, Zdrój Karola — hipo-

toniczna szczawa alkaliczno-ziemna, podobna do wody Wildungen, ponadto Zdroje Józefa i Jana, pierwszy ze znaczną zawartością żelaza. Nowe zdroje dostarczają wody mineralnej do kąpieli. Źródła krynickie zawierają duże ilości bezwodnika węglowego. Zdrój Zubera, najsilniejsze źródło hipertoniczne, dowiercone w 1914 r. na głębokości 810 m. jest ponadto lekką solanką o znacznej zawartości jodu i bromu i ma bardzo rozległe zastosowanie w leczeniu. Zuber nietylko zastępuje, ale przewyższa takie zdroje zagraniczne jak Vichy, Billin, Neuenahr, a częściowo i Karlsbad.

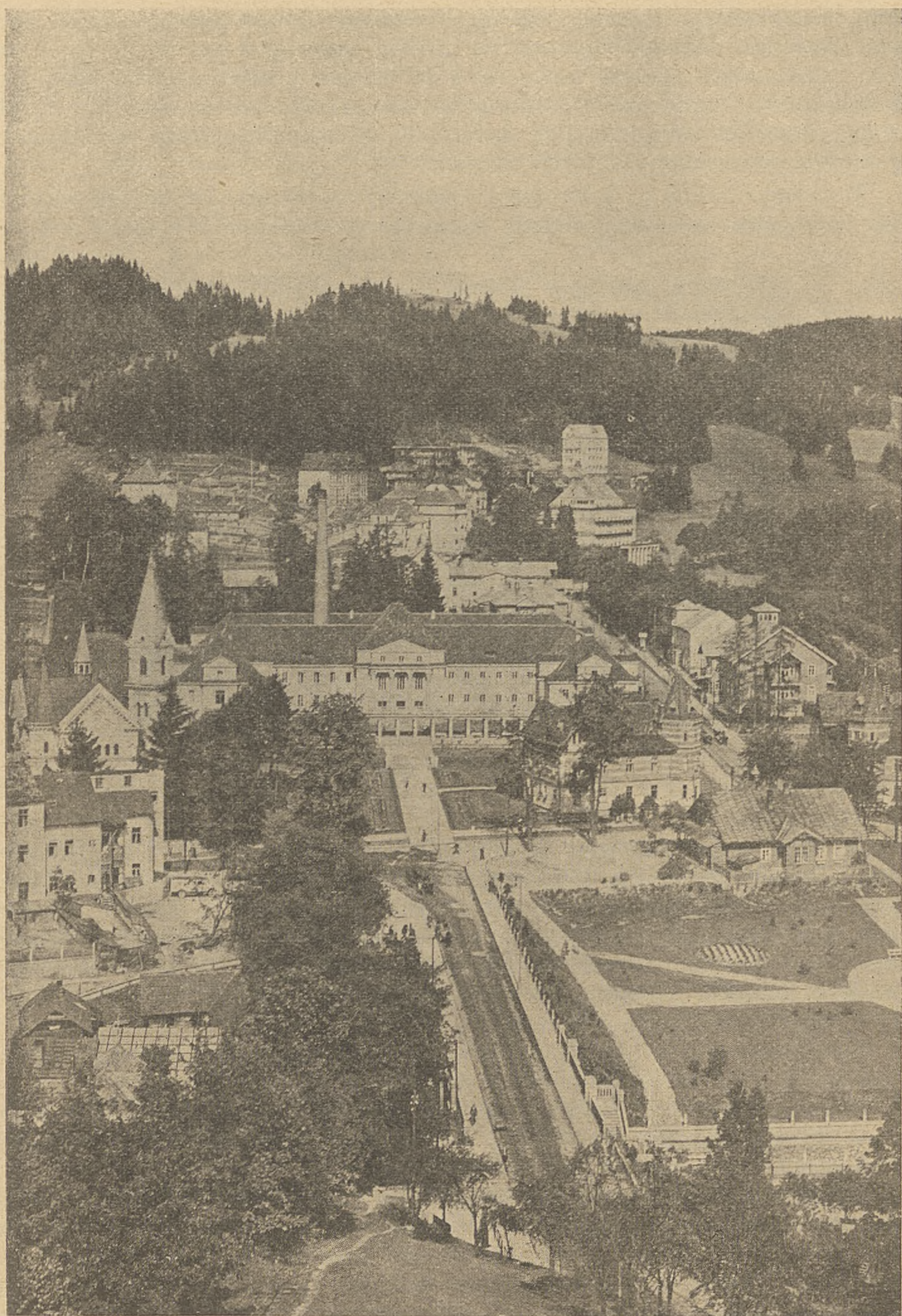


Krynica: Dom Zdrojowy i deptak.

Ostatnio fenomenem natury jest gaz, wydobywający się z głębokości 900 m. (czysty bezwodnik węglowy), który używany jest do suchych kąpieli, a częściowo dla celów przemysłowych.

Krynica posiada nowoczesne i komfortowe urządzenia lecznicze. Nowe Łazienki ze 160 wannami I. kl. i 8 kabinami luksusowemi; Łazienki w Domu Zdrojowym (12 kabin I. kl.) umożliwiają mieszkającym w Domu Zdrojowym przeprowadzenie kuracji na miejscu; Stare Łazienki przy deptaku o 100 wannach, podzielone są na 3 klasy. Krynickie naturalne kąpiele kwasowęglowe należą do najsilniejszych w Europie, pozatem wydawane są tu kąpiele borowinowe i okłady (także do domów), płukania kobiece, płukania jelitowe, kąpiele piankowe. Zakład posiada wszelkie urządzenia do przyrodolecznictwa, dział hydroterapji, kąpiele słoneczne i powietrzne, pijalnię wód w krytym deptaku, zimą ogrzewanym, małe pijalnie przy źródłach w parku. W licznych punktach zdrojowiska zakłady kefirowe z żętycą, jogurtem.

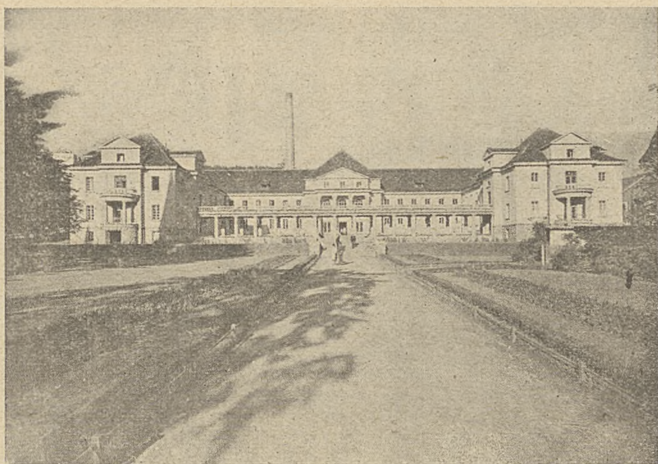
Przebogate czynniki lecznicze, jakiemi obdarzyła natura Krynicę, w ostatnich latach ujęte zostały w ramy nowoczesnych wymogów. Wszystkie źródła ujęte zostały w higjeniczne ramy według projektu znawców zagranicznych, ła-



Krynica: Widok z lotu ptaka.

zienki borowinowe otrzymały leżalnie i wentylację, wybudowany został specjalny budynek do kąpieli gazowych, zakład przyrodoleczniczy wyposażony został w najnowsze aparaty lecznicze, a na wolnem powietrzu zbudowano basen do kąpieli z urządzeniem do podgrzewania wody. Jezdnie zostały wyasfaltowane, założono szereg nowych skwerów i kwietników. Parki leśne zostały rozszerzone przez kupno nowych terenów.

Wskazania: choroby krwi, serca i naczyń, wyrównane lub prawie wyrównane wady serca, osłabienie mięśnia sercowego, początkowe okresy zwapnienia



Krynica: Nowe Łazienki.

naczyń; dna, otyłość, choroba Basedowa. Schorzenia wątroby i dróg żółciowych; nieżyty jelit, kwaśny nieżyt żołądka, katar dwunastnicy, wrzody żołądka i dwunastnicy (bez krwotoków), zrosty jelit pooperacyjne. Nieżyt kwaśny miedniczek nerkowych i pęcherza z kamicą nerkową i pęcherzową. Choroby kobiece na tle czynnościowem i rozwojowem, niepłodność, zapalenia i wysięki narządów rodnych. Choroby nerwowe, neurastenja, nerwobóle, ischias, schorzenia reumatyczne, zmiany pourazowe.

Przeciwwskazania: gruźlica, ciężkie wady serca, silnie posunięta miażdżyca tętnic, choroby gorączkowe i umysłowe.

W lecie ordynuje w Krynicy zgórą 60 lekarzy różnych specjalności, w zimie — 20-tu. Czterech dentystów. Trzy apteki, kilka składów aptecznych, liczny personel pomocniczy lekarsko-sanitarny.

Kąpiele i zabiegi ulgowe dla urzędników państwowych wydawane są za poświadczeniem jednego z miejscowych lekarzy pomocy urzędnikom państwowym. Urzędnicy kolejowi otrzymują ulgi po przedstawieniu legitymacji i zaświadczenia lekarza kolejowego, potwierdzonego przez Dyrekcję Kolejową. Rodziny urzędników państwowych i oficerowie z rodzinami korzystają z ulg kąpielowych tylko od 1.X — 15.XII i od 1.III — 31.V.

Liczne i różnorodne pomieszczenie dla gości. Ogółem 8.000 pokoi z 12.000 łóżek. Kilkadziesiąt hoteli i pareset pensjonatów, pozatem wille i dworki góralskie. W budynkach zakładowych 140 pokoi mieszkalnych. Całe zdrojowisko oświetlone elektrycznie posiada doskonałe jezdnie i chodniki, kilka parków dobrze utrzymanych. W budynkach zakładowych i wielu pensjonatach ciepła i zimna woda bieżąca w pokojach. Krynica ma własny wodociąg, kanalizację, rzeźnię.

Frekwencja z ostatnich lat utrzymuje się na wysokości 30.000 gości, w tem stale wzrasta procent cudzoziemców.

W zimie słynie Krynica ze sportów ze względu na tereny i urządzenia (2 skocznie narciarskie, place dla ślizgawki i hokeja, tor saneczkowy). Życie towarzyskie umila teatr, orkiestra zakładowa, klub towarzyski, dancing, wycieczki.

KRZESZOWICE. — Zdrojowisko siarczane, położone o 26 klm. od Krakowa, w pow. chrzanowskim. Położenie ładne w okolicy pagórkowatej, 270 mtr. nad p. m. Wody ze źródła głównego i „Zofji" stosowane do kąpieli i do picia. Zakład łazienkowy i willa mieszkalna zelektryfikowane mieszczą się w parku o kilkaset kroków od dworca. — Wskazania: gościec mięśni i stawów, rwa kulszowa i inne zapalenia nerwów, stare zmiany zapalne i pourazowe.

LUBIEŃ WIELKI obok Lwowa. Słynne zdrojowisko siarczano-borowinowe, jest w roku bieżącym bardziej ożywione, niż kiedykolwiek w latach ostatnich. Znaczniejszy przypływ gości z rozmaitych najdalszych nieraz stron kraju, a także i z zagranicy tłumaczy się nie tylko tem, że wody Lubienia Wielkiego są jedne z najsilniejszych wód siarczanych w Europie, a borowina słynna ze swej skuteczności, — ale także i tem, że Zarząd Zdrojowy uprzystępnił pod względem cen przeprowadzenie kuracji sferom najszerszym bo i niezamożnym. Zakład Zdrojowy obejmujący szereg budynków mieszczących około 200 pokoi jasnych, suchych, słonecznych i z komfortem urządzonych, łazienki o 100 kabinach siarczanych i borowinowych, w których panuje wzorowy porządek i czystość, następnie oddziały: zanderowski, elektro-heljo i termoterapji, a wreszcie znane już w kraju całym znakomite inhalatorjum systemu Bullinga, urządzone przez prof. Dra Jurasza. Dla rozrywek gości przybyłych tu na kurację istnieje kasyno zdrojowe z bibljoteką liczącą około 3.000 dzieł, teatr, w którym występują doskonałe zespoły teatru lwowskiego i warszawskiego, jak również wybitni artyści z działu muzycznego i dramatycznego, park zdrojowy, obejmujący obszar około 100 morgowy, a reszcie przejażdżki łodziami po rzece Wereszyce. Zakład posiada nadto doskonałą orkiestrę zdrojową, koncertującą tu rano i popołudniu, a nadto wieczorami w czasie rautów i dancingów. Doskonała restauracja zakładowa, jak również szereg pensjonatów doskonale prowadzonych uzupełnia resztę.

W końcu podnieść należy doskonałe położenie Lubienia zarówno klimatyczne, jak i pod względem komunikacyjnym. Lubień bowiem znajduje się w odległości 28 klm. od Lwowa, a 10 pociągów dziennie kursujących na tej

przestrzeni i autobusy obsługujące ten odcinek ułatwiają niesłychanie dojazd do tego uzdrowiska.

Ceny kąpieli siarczanych od 2 — 4 zł., ceny kąpieli borowinowych całkowitych 5 — 5.50 zł., częściowa borowina od 1.50 — 2.50 zł. Koszt całkowitego utrzymania w tutejszych pensjonatach wynosi od 3.50 — 6 zł. dziennie. Ryczałt kuracyjny, obejmujący mieszkanie w Zakładzie (dom zdrojowy) całkowite utrzymanie z usługą i światłem jak również wszystkie zaordynowane przez lekarza kąpiele siarczane w kabinie I-szej klasy, a wreszcie taksę zdrojową, — kosztuje za okres 14-dniowy kwotę *135 zł.*

MORSZYN. Zdrojowisko w pow. stryjskim, woj. stanisławowskiego, położone wśród rozległych lasów na Podkarpaciu. Wzniesienie 325 m. n. p. m. Stacja kol. Morszyn (linja Lwów — Stryj — Stanisławów) w środku zdrojowiska. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Morszyn posiada poza leśno-podgórskim klimatem jedyne u nas zdroje gorzkie. Woda ze zdroju „Bonifacego" jest jedną z najbardziej stężonych solanek w świecie. Używana do kąpieli i przy odpowiedniem rozcieńczeniu do picia zastępuje z powodzeniem zagraniczne wody glauberskie, karlsbadzkie i marienbadzkie, przy większem stężeniu daje wyniki równe osiąganym w różnego typu słono-gorzkich badach zagranicznych. Źródło „Pod Matką Boską" dostarcza doskonałej radjoczynnej wody stołowej, znanej pod nazwą „Morszynki". W Morszynie znajduje się wzorowa wytwórnia, przygotowująca „Naturalną Morszyńską Sól Gorzką Krystaliczną" i „Naturalną Morszyńską Wodę Gorzką" znane i sprzedawane w całym kraju. Zdrojowisko posiada również złoża cennej borowiny leczniczej.

Zakład rozporządza murowanemi łazienkami i pijalnią wód, położonemi w parku, opodal mieszkalnych willi zakładowych. W łazienkach wydawane są kąpiele mineralne, borowinowe, kwasowęglowe, zabiegi borowinowe i wodolecznicze. Wśród lasu plaże do kąpieli słonecznych dla pań i panów.

Wskazania: dna (skaza moczanowa), otyłość, cukrzyca, przewlekły gościec stawowy i mięśniowy, schorzenia żołądka i jelit, nieżyty dróg żółciowych, choroby serca i naczyń krwionośnych, przewlekłe nieżyty dróg moczowych i narządów kobiecych, przewlekłe procesy nieżytowe w drogach oddechowych u osób dnawych, otyłych, na tle rozedmy płuc, choroby układu nerwowego (rwa kulszowa, neurastenja) i wreszcie stany ogólnego wyczerpania. — Czas kuracji trwa normalnie 3 tygodnie.

W czasie sezonu ordynuje poza lekarzem zakładowym jeszcze paru innych lekarzy. Apteka sezonowa na miejscu.

Mieszkania w Zakładzie Djetycznym, prowadzonym przez Zarząd zdrojowiska, pod nadzorem lekarza, oraz w pensjonatach i willach prywatnych i we wsi Morszyn (1 km. od Zakładu).

Cały teren zakładowy, łazienki i wille skanalizowane i mają wodociąg z wodą źródlaną do picia.

Sezon w Morszynie od 15.V do 30.IX.

Morze Polskie.

Klimat wybrzeża polskiego jest latem orzeźwiający, dosyć chłodny. Ciepłota wody dużo niższa niż w morzu Śródziemnem lub Atlantyku, zasolenie wody około 1% (morza tamte: 3-6%), fala mała, przypływ i odpływ znikomy. Zabudowanie letnisk nadmorskich zupełnie nowoczesne, powojenne, rozwijające się bardzo szybko.

GDYNIA. Gdynia, najmłodsze miasto portowe w Europie, powstałe po wojnie światowej, połączone z kąpieliskiem morskiem „Kamienna Góra", leży w pow. morskim, woj. pomorskiego. Położona jest bezpośrednio nad morzem, nad zatoką Gdańską, w nizinie, otoczonej ze wszystkich stron wzgórzami.

Stacja kolejowa Gdynia na linji Gdańsk — Gdynia — Hel. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny, jeden z najlepiej technicznie urządzonych w Europie. Centrale dla rozmów miejscowych i międzymiastowych w różnych punktach miasta.

HALLEROWO, kąpielisko morskie i osiedle letniskowe w pow. morskim o 11 klm od Pucka, tuż obok Wielkiej Wsi, nad wielkiem morzem i blisko zatoki Puckiej, na wschodnich skrajach Kępy Swarzewskiej, na terenie zlekka falistym, który łagodnie, tarasowato opada ku morzu, a kończy się urwisto. Świeża plaża. Grunt piaszczysty. Tutaj mieści się szereg kolonij — obozów letnich: oficerów DOK VIII, nauczycielstwa, kolejarzy (ZZK), obóz harcerski.

HEL. Hel leży w pow. morskim, woj. pomorskiego, prawie na samym końcu półwyspu helskiego, w najszerszej jego części. Miejscowość położona jest od strony zatoki.

Stacja kolejowa (zakończenie linji kolejowej Gdańsk — Gdynia — Hel) jest odległa o 1 km. od kąpieliska. Na stacji oczekują w czasie sezonu powozy przy przyjeździe wszystkich pociągów. Można również przybyć do Helu z Gdyni morzem. Odległość drogą morską wynosi tylko 18 km., lądem 80 km. Urząd pocztowy i telegraficzny na miejscu.

Klimat Helu jest nadmorski, łagodzony nawet w czasie wielkich upałów powiewami od morza. W czasie wiatru można się zawsze schronić, gdyż Hel posiada dwie plaże, jedną od strony wielkiego morza, drugą od strony zatoki. Powietrze czyste. Gleba piaszczysta, przepuszczalna, okolica zalesiona (przeważnie lasy sosnowe).

Główne środki lecznicze w Helu stanowią kąpiele morskie i kąpiele słoneczne na obszernych plażach, poza tem doskonałe świeże, wolne od kurzu powietrze.

Posiadając ogromne rezerwuary czystego i pozbawionego kurzu powietrza, którego dobroczynny wpływ na organizm ludzki potęguje się przez bliskość lasów iglastych, stanowi Hel bardzo dobrą stację klimatyczną dla chorych na niedomagania dróg oddechowych. Piaszczyste, suche wybrzeże półwyspu i wy-

godne szerokie plaże umożliwiają stosowanie w szerokim zakresie kąpieli słonecznych i powietrznych. Z tego powodu jest Hel, podobnie jak i całe wybrzeże polskie, wymarzonem miejscem wytchnienia i wypoczynku dla ozdrowieńców i ludzi wyczerpanych, zmęczonych, potrzebujących spokoju.

Pobyt na Helu jest wskazany dla dzieci zołzowatych, zwłaszcza z t. zw. odrętwiałą postacią zołzów, dla osób z przewlekłemi nieżytami dróg oddechowych, dla osób ze skazą artretyczną lub otyłych, bardzo często także dla dziewcząt i dla kobiet z czynnościowemi zaburzeniami w zakresie narządu płciowego.

Przeciwwskazania tworzą sprawy reumatyczne, gruźlica, stany niesprawności narządu krążenia.

Cała miejscowość Hel jest oświetlona elektrycznie.

Hel posiada hotel oraz wiele dobrze urządzonych pensjonatów. Również dobre pomieszczenia można znaleźć w domach miejscowych rybaków. Czyste acz skromnie urządzone, są położone w miasteczku i w nowej kolonji rybackiej. Aprowizacja dobra, wszystko można nabyć na miejscu.

W Helu ordynuje stale lekarz, w sezonie przebywa ich więcej; apteka na miejscu.

Pobyt w Helu jest bardzo urozmaicony. Poza kąpielami morskiemi i plażowaniem, które są głównemi atrakcjami pobytu nad morzem, uprzyjemniają go wycieczki żaglowcami i łodziami rybackiemi t. zw. kutrami, wiosłowanie, tenis, zabawy taneczne, dancingi, koncerty i przedstawienia teatralne, jednodniowe wycieczki do Gdańska, Gdyni, Jastrzębiej Góry, Kaszubskiej Szwajcarji, jako też kilkodniowe zagraniczne wycieczki morskie z Gdyni (bez paszportu).

Sezon trwa od 15 czerwca do 15 września. Jeśli pogoda dopisuje, zaczyna się wcześniej i kończy się później. Frekwencja w Helu, prócz przybywających z wycieczkami, wynosi 1500 osób zameldowanych.

Komunikacja kolejowa bardzo dobra, bezpośrednie wagony z Warszawy, Poznania i Krakowa. Statki żeglugi przybrzeżnej utrzymują codzienną wygodną komunikację z Gdańskiem, Sopotami, Gdynią i Jastarnią.

Informacyj o mieszkaniach w wiosce zasięgać można w Sołectwie Gminy Hel.

JASTARNIA. Kąpielisko morskie, największa wieś na Helu, nad zatoką Pucką, od wielkiego morza osłonięta łańcuchem wydm piaszczystych. Obok las liściasty i iglasty, ciągnący się przez cały niemal półwysep. Plaża szeroka, bardzo długa i łagodnie pochylona ku morzu, — z łazienkami na brzegu, — duży port rybacki.

JASTRZĘBIA GÓRA, nadmorska stacja klimatyczna w pow. morskim, 68 m. n. p. m., położona malowniczo na wysokim brzegu, wpobliżu przylądka Rozewia, na wzgórzu i na stokach, spadających ku morzu, porasta laskiem sosnowo-jodłowym. Plaża piaszczysta, morze czyste, płytkie o dużej fali. Dojazd do stacji Łebcz (11 klm) na odcinku Puck — Krokowa.

JURATA. Miejscowość uzdrowiskowo-wypoczynkowa na półwyspie Helu, położona od strony otwartego morza. Wielka plaża o piasku drobnoziarnistym ciągnie się tu na przestrzeni 3 km. od strony otwartego morza i na takiej samej przestrzeni od strony zatoki Puckiej. Las sosnowy, wysokopienny.

Jurata jest miejscowością nawskroś europejską, zabudowaną szeregiem komfortowych will. Wielki hotel „Lido", jest najlepszy na całem wybrzeżu polskiem. W ostatnich czasach zbudowany został wielki gmach „Rodziny Urzędniczej" na 300 osób.

W rezultacie konkursu, ogłoszonego w r. 1934 na projekt szkicowy budowli uzdrowiskowych, w r. bież. nastąpi otwarcie pierwszej z nich — fragmentu łazienek z ciepłą wodą morską, kawiarni i baru nad morzem.

W dniu 15 czerwca r. b. otwarta zostanie szosa, łącząca Juratę z magistralą gdyńską. Jednocześnie oddane zostają do użytku telefony automatyczne. Projektuje się również otwarcie *pierwszej w Polsce telekomunikacji* zapomocą radjo-aparatów.

Komunikację z Gdynią utrzymują wagony motorowe, biegnące do Gdyni 1 godz. 20 min., motorówki do Jastarni, oraz liczne pociągi.

W chwili obecnej w Juracie czynnych jest 5 pensjonatów, oprócz wspomnianego hotelu „Lido". Kończy się budowa wielkiego basenu.

Jurata ma wyjątkowe warunki do rozwoju na jej terenach stacji leczniczo-klimatycznej. Okrążona z obu stron morzem, posiada wyjątkowo czyste powietrze, nie zawierające ani kurzu, ani bakteryj. Porośnięta wysokopiennym lasem sosnowym łączy wszystkie zalety miejscowości nadmorskiej z zaletami lasu sosnowego i jego ożywczych wpływów. Grunt na terenach Juraty jest piaszczysty, i tak przepuszczalny, że po największym deszczu w parę godzin jest w Juracie zupełnie sucho. W Juracie niema komarów pomimo, iż położona jest ona w lesie. Na wybrzeżu mamy znaczne nasłonecznienie i wyjątkowe działanie na ustrój promieni słonecznych, wielokrotnie odbijających się od powierzchni wodnej i piasku i przejawiających swe wpływy lecznicze w całej mocy.

Wielokrotne doświadczenie uczy, jak cenne są te warunki dla leczenia *schorzeń wieku dziecinnego i młodzieńczego*, wyrażających się w obrzmieniach gruczołów, zmianach chorobowych kości o przebiegu przewlekłym i w całokształcie zjawisk, znanych pod nazwą skrofułów. Od najmłodszego wieku, aż do wieku dojrzewania ustrój ludzki znajduje tu wyjątkowo sprzyjające warunki dla zwalczania wspomnianych schorzeń. Nietylko podczas miesięcy letnich, ale w ciągu całego roku Jurata, dzięki osłonie od panujących wiatrów przez wysokie wydmy piaszczyste i wysokopienny las sosnowy, nadaje się najzupełniej do leczenia klimatycznego przewlekłych schorzeń gruczołów i kości.

Dla osób w wieku dojrzałym i starszym Jurata ma wszystkie powaby letniej rezydencji nadmorskiej. Cudowne, szerokie plaże o nadzwyczajnie czystym piasku stwarzają wyjątkowe warunki do plażowania, a piaszczyste dno morskie u brzegów Bałtyku, zupełnie pozbawione kamieni i ostrego żwiru, daje doskonałe warunki kąpieli morskich.

Pobyt w Juracie, spacery nad morzem i w lesie sprzyjają lepszej przemianie materji, powodując zwiększenie się odporności ustroju na szkodliwe wpływy zewnętrzne.

KAMIENNA GÓRA stanowi przedmieście willowe Gdyni. Jest to kompleks malowniczo nad zatoką położonych wzgórków, zasianych willami i ogródkami, z których roztacza się cudowny, daleki widok na morze i na port gdyński. Teren kąpieliska opiera się z jednej strony o miasto Gdynię, a z drugiej dochodzi do skraju lasów Redłowskich, stanowiących rezerwat i przyszły park narodowy. Bliskość śródmieścia, połączonego nadto z Kamienną Górą dogodną komunikacją autobusową, stanowi dla letników wielką wygodę oraz daje doskonałe możności rozrywkowe, bliskość zaś lasów Redłowskich zapewnia upragniony spokój i piękne przechadzki.

Kąpiele i powietrze morskie, zasilone ozonem lasów, posiadają ogólnie znane właściwości wzmacniające organizm oraz działające leczniczo. Wskazań dla pobytu w Kamiennej Górze dostarczają następujące choroby: zołzy, nieżyty górnych dróg oddechowych, osłabienie nerwowe, otyłość, skaza moczanowa, skłonność do zaziębień u dzieci, u młodzieży z konstytucją ociężałą i z obfitszą podściółką tłuszczową, niedokrwistość i blednica. Nie zaleca się pobytu tutaj chorym z niewyrównanemi chorobami serca, z gruźlicą płuc, z nadmierną wrażliwością układu nerwowego, z zapaleniem nerek, z chorobami reumatycznemi.

Kamienna Góra posiada z pośród polskich kąpielisk morskich najlepsze warunki kulturalne, mieszkaniowe (kanalizacja, wodociągi, oświetlenie elektryczne i t. p.), aprowizacyjne, najlepszą komunikację i warunki rozrywkowe właśnie dlatego, że jest oparta o nowoczesne miasto Gdynię-port, pierwszorzędny węzeł komunikacyjny lądowo-morski i ważną centralę turystyczną. Kilkunastu lekarzy wszelkich specjalności mieszka stale i ordynuje w Gdyni. Dwie apteki na miejscu.

Gdynia posiada kilkanaście hoteli, w tem kilka położonych nad morzem, pozatem wiele pensjonatów, pośród nich niektóre otwarte są przez cały rok, ponadto około 100 will na Kamiennej Górze, czynnych w sezonie jako pensjonaty.

Piaszczysta plaża, ciągnąca się u podnóża Kamiennej Góry i dalej poza nią daje letnikom świetną kąpiel słoneczną. Fala spokojna. Komu nie wolno korzystać z kąpieli w morzu, kto potrzebuje ciepłych kąpieli morskich lub mineralnych, otrzyma je w Domu Zdrojowym.

Pobyt w Gdyni i Kamiennej Górze należy do najprzyjemniejszych i najbardzie urozmaiconych. Dancingi, restauracje, cukiernie, przedstawienia, koncerty, kinoteatry i wszystkie rozrywki wielkiego miasta. Sport wodny, łodzie, żaglówki, motorówki, ślizgowce i wycieczki morskie statkami stanowią wspaniałą rozrywkę dającą płucom pełnię zdrowego powietrza morskiego. Tereny sportowe znajdują się w toku rozbudowy. Nowozałożone place tenisowe, strzelnica i plac dla konkursów hippicznych dają możność uprawiania sportów, względnie przyglądania się zawodom sportowym, które odbywają się tu latem i jesienią, jak np. zawody pływackie, tenisowe, konkursy hippiczne, strzeleckie, biegi o puhar miasta Gdyni i t. p. Zwiedzanie portu gdyńskiego (zorganizowane objazdy motorówką z przewodnikiem lub zwiedzanie lądem) jest dla gości sezonowych corocznie nową atrakcją, wywołującą radość i dumę narodową każdego Polaka.

Mylne jest mniemanie jakoby nad morze polskie warto było przyjeżdżać tylko w pełnym sezonie letnim, niezawsze bowiem w lipcu kąpiel w morzu jest najcieplejsza, słońce praży bowiem niejednokrotnie silnie i w czerwcu i w sierpniu. Faktem jest znowu, że najpiękniejsza i najpewniejsza pogoda nad polskiem morzem panuje od drugiej połowy sierpnia do końca września. Okres ten jest szczególnie korzystny dla osób, szukających wypoczynku dla nerwów, lubujących się w pięknie natury, a potrzebujących wygody. Wtedy, gdy liście mienią się symfonją barw przeróżnych, wycieczki autobusami, przechadzki, jakoteż przejażdżki żaglówką po morzu są najpiękniejsze. Słońce grzeje, ale nie męczy. W tych warunkach uprawianie sportu tenisowego i lekkoatletycznego jest szczególnie przyjemne. Ciepłe kąpiele morskie i mineralne zastępują kąpiele w morzu osobom, nie mogącym korzystać z zimnej wody morskiej. Wobec mniejszego w tym okresie napływu gości, ceny ogólnie niższe aniżeli w lipcu, i w pierwszej połowie sierpnia.

ORŁOWO MORSKIE. Kąpielisko położone na terenie dóbr Kolibki, nad zatoką Gdańską, w pow. morskim jest najpiękniejszą miejscowością naszego wybrzeża. Oddalone od granicy w. m. Gdańska zaledwie o 1 km., leży między Sopotami, a Gdynią. Stacja kol. Orłowo, na linji Gdańsk — Gdynia. Przystanek parowców i autobusów krążących między Gdynią, Sopotami i Gdańskiem. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Orłowo zawdzięcza pagórkowatemu ukształtowaniu zarówno malowniczość krajobrazu jak też łagodność klimatu, gdyż wzgórza osłaniają kąpielisko od wiatrów północnych. Jako miejscowość niezasłonięta przez półwysep helski od wielkiego morza, Orłowo ma wodę bardziej słoną niż inne nasze kąpieliska, falę silniejszą niż w Gdyni. Plaża szeroka i czysta, wokół piękne lasy liściasto-iglaste. Wymienione wartości Orłowa jako kąpieliska i letniska w połączeniu z łatwością korzystania przez jego gości z rozrywek pobliskiej Gdyni i Sopotów usprawiedliwiają liczną frekwencję przyjezdnych.

Wskazania lecznicze: zołzy, nieżyty górnych dróg oddechowych, osłabienia nerwowe, otyłość, skaza moczanowa, skłonność do zaziębień u dzieci i młodzieży z konstytucją ociężałą, niedokrwistość i blednica.

Nie nadaje się dla chorych z niewyrównanemi wadami serca, gruźlicą płuc, zapaleniem nerek, reumatyzmem.

Lekarze i apteka w Gdyni.

Mieszkania w 2 hotelach. pensjonatach i co rok powiększającej się liczbie will i dworków, wreszcie w licznych izbach rybackich. Miejscowość posiada światło elektryczne na ulicach i w willach.

Sezon trwa od 1.VI do 30.IX.

WEJHEROWO. Letnisko i miasto pow. w woj. pomorskiem, położone na wysokości 47 m. n. p. m. w pięknej lesistej okolicy t. zw. Szwajcarji Kaszubskiej. Stacja kolejowa w miejscu na linji Gdańsk — Gdynia — Strzebelino. w odległości ok. ½ km. od miasta; dojazd samochodami i dorożkami. Urząd pocztowo-telegraficzny i telefon na miejscu.

Miejscowość dzięki przepuszczalności gleby i bogatym lasom świerkowym jest dobrem miejscem letniskowem i wypoczynkowem, a jednocześnie punktem

wypadowym dla wycieczek tak w głąb Szwajcarji Kaszubskiej z jej uroczemi jeziorami, jak i do kąpielisk półwyspu helskiego oraz do miejscowości nad zatoką Pucką.

Miejscowość odpowiednia dla wypoczynku i ogólnej poprawy zdrowia w dobrych warunkach klimatycznych i kulturalnych, jakiemi rozporządza.

W miasteczku ładnie zabudowanem, o licznych skwerach, dobrych chodnikach, posiadającem elektrownię i gazownię, skanalizowanem, mieszkania w 4 hotelach, kilkudziesięciu willach i dobrze urządzonych pensjonatach. Wskazówek przyjezdnym udziela Biuro Informacyjne Magistratu Miasta w Wejherowie.

Taksy letniskowej nie pobiera się.

Sezon trwa od 1.V. do 31.X.

MUSZYNA. Z roku na rok coraz pocześniejsze miejsce w rzędzie zdrojowisk polskich zajmuje Uzdrowisko i Letnisko Muszyna. Położona między Żegiestowem i Krynicą, posiada ona wody mineralne podobnego składu i siły leczniczej, co i wymienione wyżej uzdrowiska.

Muszyna położona 450 m. n. p. m., zasłonięta od północy masywem Jaworzyny (1116 m.) posiada klimat wybitnie podalpejski, prawie bez wiatrów o bardzo wydatnem naświetleniu słonecznem, — *a nadto unikat — jedyny w Polsce las lipowy.*

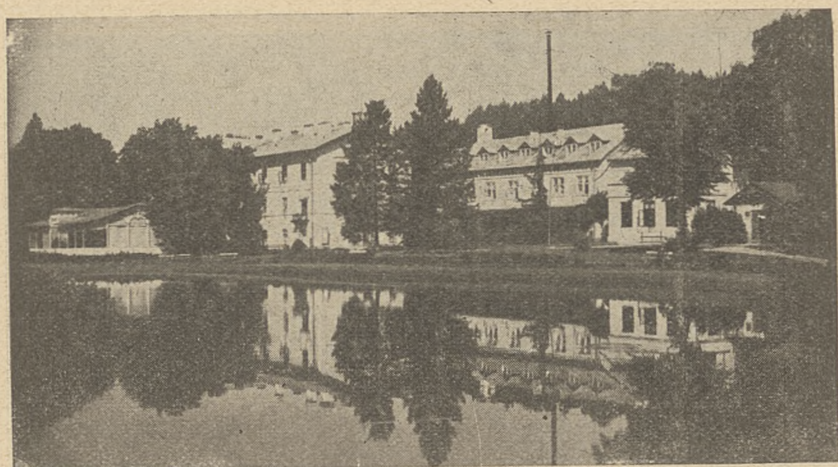
Muszyna posiada źródła alkaliczno-wapniowo-magnezowo-żelaziste, a dowiercone w roku 1929 bogate źródło tej wody dostarcza obecnie poddostatkiem niezwykle skutecznych kąpieli mineralnych. Na miejscu istnieją bogate złoża leczniczej borowiny, a muszyńskie kąpiele borowinowe zyskały już sobie nadzwyczaj pochlebną opinję wśród lekarzy i kuracjuszy.

Ruch kuracjuszy w tem letnisku potężnieje z roku na rok, zachęcony niezwykle doskonałemi warunkami naturalnemi Muszyny, jak i przedewszystkiem nadzwyczaj skutecznemi warunkami leczniczemi jej kąpieli mineralnych i borowinowych.

Zarząd Miejski w Muszynie wydatnie popiera ruch kuracyjny, ustalił niską taksę kuracyjną (5 zł. od pierwszego członka rodziny a 2.50 od następnych), — rozbudował Zakład Kąpielowy, zbudował nową drogę do tego zakładu i most na filarach żelbetonowych na Popradzie, urządził wygodną plażę dla kąpieli w Popradzie, a w ostatnim roku zelektryfikował uzdrowisko.

Na miejscu istnieje kilkadziesiąt pensionatów i will z utrzymaniem od 4.50 zł. a nadto kilkaset pokoi w domach prywatnych w cenie po 1.50 zł. dziennie. Ordynuje tu kilku lekarzy, na miejscu jest apteka, a w Domu Zdrojowym, jak również w pensionatach „Tęczy“ i „Hance“ codziennie dancingi urozmaicają pobyt kuracjuszom.

NAŁĘCZÓW. Nałęczów położony jest w pow. puławskim, woj. lubelskiego, na wyżynie 217 m. n. p. m., poprzecinanej malowniczemi wąwozami. Stacja kol. Nałęczów na linji Warszawa — Lublin, odległa od zdrojowiska o 3 i pół km., skąd dojazd wygodnemi powozami po dobrej szosie. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.



Nałęczów: Dom Zdrojowy.

Dzięki otoczeniu lasów, osłaniających Nałęczów od wiatrów, oraz przepuszczalnemu podglebiu, które wyklucza zbieranie się wód opadowych, oraz zupełnemu brakowi ośrodków przemysłowych w okolicy, ma zdrojowisko bardzo dobre warunki klimatyczne. Ponadto miejscowość rozporządza źródłami szczaw wapniowo-żelazistych, których używa się do picia i do kąpieli. Skład chemiczny wody mineralnej nałęczowskiej zbliżony jest do składu wody min. w Spaa. Borowina tutejsza zawiera również żelazo i używana jest do kąpieli i wszelkich zabiegów borowinowych.

Zakład leczniczy, położony w pięknym parku, rozporządza nowoczesnemi urządzeniami do hydroterapji z masażami podwodnemi i przemywaniem grubej kiszki oraz wydaje naturalne kąpiele żelaziste i sztuczne solankowe, kwasowęglowe, igliwiowe, tlenowe i aromatyczne; posiada dalej urządzenia do kąpieli świetlnych czterokomorowych, do franklinizacji, faradyzacji, galwanizacji, d'arsonwalizacji, masażu wibracyjnego. Lampa Bacha. Djatermja. Kąpiele słoneczno-powietrzne. Laboratorjum analityczno-lekarskie.

Wskazania: neurastenja, histerja, nerwice serca i żołądka oraz kiszek, nerwobóle, ischias, astma, początki tabesu i t. d.; cukrzyca, otyłość, choroba Basedowa, niektóre postacie artretyzmu, kamicy żółciowej i nerkowej; katary żołądka i kiszek, wada serca, skleroza, choroby kobiece, stany pochorobowe, wyczerpanie i t. p.

Nie przyjmuje się do leczenia osób chorych umysłowo, gruźlików, chorych zakaźnie i narkomanów.

W Nałęczowie ordynuje stale kilku lekarzy, na lato zjeżdża jeszcze kilku. Dwie dentystki. Naczelnym lekarzem zakładu jest dr. W. Szczepiński. Personel pielęgniarski do dyspozycji chorych. Apteka na miejscu.



Nałęczów: Fragment parku.

Mieszkania w 150 umeblowanych, słonecznych pokojach zakładowych, poza tem w kilku pensjonatach i kilkudziesięciu willach oraz w hotelu. Zakład posiada wodociągi, kanalizację, światło elektryczne i centralne ogrzewanie. Część pokojów zaopatrzona jest w ciepłą i zimną bieżącą wodę.

Zakład leczniczy otwarty cały rok. W zimie czynne są małe łazienki przy głównym budynku zakładowym, połączone z jego częścią mieszkalną ogrzewanemi korytarzami.

NIEMIRÓW-ZDRÓJ, oddalony o 50 km na północny-zachód od Lwowa, leży w powiecie Rawa Ruska, o 3 km od miasteczka Niemirów. Zdrojowisko położone jest na wysokości 220 m. nad poziomem morza, w zamkniętej kotlinie, którą oplata wieniec gęsto zalesionych wzgórz z pasma „Roztocze Lwowsko-Tomaszowskie". Lasy iglaste, dochodzące do hoteli i pensjonatów, tworzą ogromny naturalny park. Klimat łagodny. Ilość opadów naogół mała, ziemia przepuszczalna, nie zatrzymuje wilgoci. Podkreślić należy łagodne przejście z ciepłoty dziennej do nocnej.

Niemirów, nie leżąc przy linji kolejowej, zyskuje na spokoju i ciszy. Najważniejszemi stacjami dojazdowemi są: Lwów (60 km. — 5 autobusów dziennie), Rawa Ruska (25 km. — 2 autobusy), Lubaczów (25 km. — 1 autobus),

Jaworów (16 km.). Ruch autobusowy od r. 1934 prowadzony jest przez Zarząd Zdroju, co daje gwarancję porządku i punktualności.

We własnym zarządzie znajduje się około 100 pokojów mieszkalnych jedno, — dwu — i trzy-osobowych, obszernych, wygodnie urządzonych.

Pozatem jest około 30 will i pensjonatów prywatnych z urządzeniem od skromnego do luksusowego. Ceny wahają się od 4 do 9 zł. dziennie za pokój jednoosobowy z utrzymaniem.

Niemirów - Zdrój posiada liczne źródła siarczano-słono-alkaliczne oraz nieprzebrane pokłady wspaniałej borowiny. Do kąpieli siarczanych używane są źródła „Marja", „Anna" i Bronisława", do picia — „Aleksandra". Analiza, wykonana przez prof. Radziszewskiego, wykazała, że źródła te zawierają duże ilości siarczanu wapnia, wolnego siarkowodoru oraz szereg innych składników, dzięki czemu kąpiele siarczane wpływają korzystnie na skórę i tkankę podskórną, wywołując przekrwienie i wzmocnienie działalności fizjologicznej skóry. Gdzie chodzi o szybkie wessanie pozapalnych produktów, wysięków i złogów, tam widać skuteczne działanie kąpieli. Badania prof. Koskowskiego nad wodą „Aleksandra" w latach 1928 — 30, dowiodły, że woda ta wywiera wybitny wpływ na wydzielanie kwasu moczowego z ustroju, dzięki czemu działa leczniczo w skazie moczanowej, powodując uwolnienie organizmu z nadmiaru kwasów, które tworzą złogi w stawach, mięśniach i ścięgnach, wywołując obrzęki i zniekształcenia. Pozatem woda „Aleksandra" działa korzystnie w nawykowych zaparciach, dzięki zawartości siarkowodoru, który pobudzając ruchy jelit, ułatwia regularne wypróżnianie.

Jak już wyżej wspomniano, poza źródłami siarczanemi rozporządza Niemirów najlepszą borowiną, której nieprzebrane pokłady znajdują się tuż przy zakładzie.

Dzięki wysokiemu ciężarowi wł., gęstej konsystencji, własnościom koloidalnym i dużej zawartości soli, żelaza i glinu, wywiera borowina wpływ mechaniczny, masujący i chemiczny — przeciwzapalny. Opisane własności pozwalają stosować wysoką temperaturę kąpieli do 45° C.

Niemirów leczy:

1) Wszystkie stany reumatyczne, przewlekłe, podostre, stawowe oraz mięśniowe z wysiękiem i zniekształceniami, bądź na tle infekcyjnem (po zapaleniu migdałków, grypie i t. d.), bądź też innego pochodzenia.

2) *Skazę moczanową* (dna artretyzm), chorobę powstałą na tle zaburzeń przemiany materji, a polegającą na tem, że w stawach, mięśniach i ścięgnach osadzają się złogi kwasu moczowego, które przez zaniedbanie leczenia mogą doprowadzić do zniekształceń kończyn i zupełnego kalectwa.

3) *Zmiany stawowe* powstałe na tle zaburzeń czynności gruczołów dokrewnych lub zaburzeń nerwowo - odżywczych, jak: climacterjum, tabes. Najskuteczniej działają gorące, siarczane kąpiele, okłady borowinowe, szafki parowe, zwłaszcza przy równocześnie stosowanym masażu, zachowaniu djety i piciu wody „Aleksandra", wypłukującej z organizmu szkodliwe produkty przemiany materji.

4) *Nerwobóle nerwu kulszowego* (ischias, lumbago), newralgja nerwu trójdzielnego i nerwów międzyżebrowych.

5) *Obrzęki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach.*

6) *Choroby kobiece* — zapalenia przewlekłe przy — i okołomacicza, zaburzenia w miesiączkowaniu, upławy oraz cały szereg przewlekłych zaburzeń narządów rodnych.

7) *Przewlekłe nieżyty miedniczek nerkowych i pęcherza.*

8) *Choroby skórne* (łuszczyca i przewlekłe wypryski).

9) *Choroby serca i miażdżyca tętnic* (zwapnienie naczyń). Przewlekłe niedomogi mięśnia sercowego oraz wyrównane wady serca i nerwice leczą się znakomicie kąpielami kwaso-węglowemi i tlenowemi.

10) *Porażenia i niedowłady,* przy których mięśnie ulegają zanikowi. Kąpiele siarczane wzmacniają krążenie krwi, przy równocześnie stosowanych masażach, oraz przyczyniają się do wzmocnienia zanikłych mięśni.

11) *Otyłość,* powstała na tle zaburzeń materji i gnuśności gruczołów dokrewnych, leczy się zapomocą kąpieli piankowych, masaży i odpowiedniej gimnastyki.

12) *Kosmetyczny wpływ na skórę.* W ostatnich latach przekonano się o zbawiennem działaniu siarki na skórę. Powstało wiele preparatów siarczanych używanych przeważnie w zakładach kosmetycznych. Preparaty te jednak nie dorównują w skutkach naturalnej kąpieli siarczanej.

Obszerny gmach kąpielowy, zawierający ponad 50 kabin, pozwala na wydawanie równocześnie wszystkich rodzajów kąpieli. Podzielony jest na 5 oddziałów:

Oddział Kąpieli Siarczanych — z podziałem na kabiny luksusowe, kl. I, II i III.

Oddział Kąpieli Borowinowych — kabiny kl. I i II przeznaczone na kąpiele pełne, pół-pełne, fasony ręczne i nożne, okłady suche, mokre i piszczańskie.

Oddział Kąpieli Gazowych — (tlenowe, kwaso-węglowe, mieszane, piankowe).

Oddział Hydropatji i Zabiegów Ginekologicznych — wyposażony we wszystkie niezbędne urządzenia (natryski, nasiadówki, szafki parowe, przyrządy do zabiegów gin., i t. p.).

Oddział leżalni — osobno dla pań i panów, oraz dla każdej klasy, dla odpoczynku po wyczerpujących kąpielach.

Zakład posiada duży park z obszernym deptakiem, starannie utrzymanemi gazonami i klombami. Park ten stanowi ośrodek życia całego zdrojowiska.

W domu zdrojowym mieści się restauracja, sala balowa i pokoje klubowe.

Dużą popularnością cieszy się basen kąpielowy, otoczony wieńcem lasów i łąk. Zarząd Zdroju, mając na uwadze coraz większą frekwencję, powiększa go z każdym rokiem oraz wprowadza nowe urządzenia gimnastyczne i rozrywkowe.

Gimnastyka, prowadzona przez lekarza-specjalistę, lekka atletyka i piłka koszykowa znajdują amatorów na plażach słonecznych i rzecznych.

OJCÓW. Letnisko w pow. olkuskim woj. kieleckiego, położone na wysokości 450 m. n. p. m. w malowniczej dolinie Prądnika, w otoczeniu fantastycznych gór wapiennych i lasów przeważnie iglastych. Najbliższa stacja kol. Kraków, skąd stała komunikacja autobusowa po prześlicznie położonej i dobrze utrzymanej szosie. Ze stacji kol. Olkusz na linji Dęblin — Kielce — Kraków również wygodne połączenie autobusowe. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.



Ojców: Zakład Leczniczy „Goplana".

Klimat Ojcowa podgórski, bogactwo lasów iglastych, mniejsza niż w okolicy ilość opadów, a silniejsze nasłonecznienie, stanowią wartości lecznicze Ojcowa. Pozatem są tu zródła szczawy wapiennej radjoczynnej. Ojców ożywia silny ruch turystyczny.

Znajduje się tu zakład leczniczy „Goplana“, otwarty cały rok.

Zakład leczniczy do hydro-elektro-fototerapji. Sztuczne kąpiele mineralne.

Wskazania: choroby nerwowe, nerwice narządu krążenia i pokarmowego, choroba Basedowa.

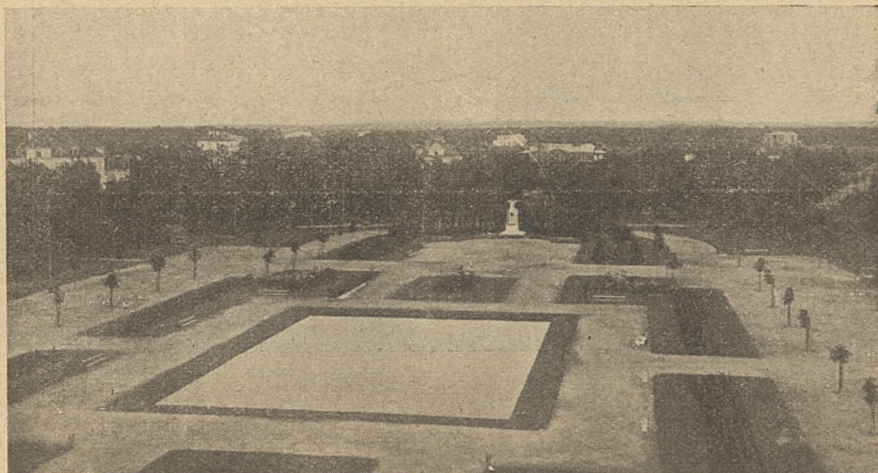
Lekarz i apteka na miejscu.

Mieszkania w hotelu „Pod Kazimierzem“ oraz w kilku pensjonatach i willach. Niektóre wille są skanalizowane miejscowo. W domach prywatnych sporo mieszkań do wynajęcia, niektóre z nich z kuchniami lub z częściowem utrzymaniem. Są tu dwa schroniska: Polskiego Tow. Krajoznawczego i Tur. woj. śląskiego.

Sezon od maja do końca września.

OTWOCK — leśna stacja klimatyczna. Gleba — las — powietrze — słońce — to główne czynniki, które dały podstawy do utworzenia pierwszej stacji klimatycznej nizinnej — Otwock, gdzie po raz pierwszy w Polsce zaczęto stosować leczenie chorób płucnych metodą prof. Brehmera.

Położony na prawym brzegu Wisły w odległości 22 klm. od granic stolicy, Otwock jest dość odległy od wielkiego miasta, by powietrze w nim nie było zanieczyszczone kurzem miejskim i dymem, a jednocześnie jest dostatecznie blisko położony od Warszawy, by komunikacja z nim była łatwą i tanią i to zarówno kolejowa jak i samochodowa; okoliczność ta jest niezmiernie ważna zarówno dla udających się na kurację, jak i dla ich rodzin, które mogą pozostawać w ten sposób w łatwej i dogodnej łączności z chorym.



Otwock: Park miejski.

Olbrzymie tereny leśne, sięgające setek kilometrów kwadratowych dookoła Otwocka, a w samym Otwocku na 1600 ha ogólnej powierzchni, zajmujące przeszło 1200 ha, stanowią tak zawsze pożądaną ochronę od wiatrów, szczególnie częstych na równinie mazowieckiej; wydzielająca się w dużej ilości żywica działa specjalnie specyficznie w różnych cierpieniach dróg oddechowych.

Poza lasami drugim czynnikiem, mającym pierwszorzędne znaczenie dla leczenia klimatycznego jest nadzwyczajna przepuszczalność gleby, która jest głęboko piaszczysta o charakterze gruboziarnistym i która nie pozwala na zatrzymywanie się na powierzchni opadom atmosferycznym. Każdy, kto był w Otwocku przez jakiś czas, musi zupełnie objektywnie stwierdzić, że przesiąkalność gruntu jest tu nadzwyczajna; wszak w kilka godzin po największych ulewach wody już nie widać, a w 24 do 48 godzin po kilku dniach słoty ziemia już jest sucha.

Skojarzone działanie lasów sosnowych, wśród których położone jest uzdrowisko i przepuszczalnej gleby piaszczystej tworzy suche powietrze o dużej zawartości tlenu i ozonu; brak ponadto nagłych spadków temperatury i silnych wiatrów czyni z Otwocka uzdrowisko klimatyczne o wybitnie zdrowotnych warunkach. Te właściwości klimatyczne dają możność korzystania z Otwocka w ciągu całego roku bez przerwy nietylko potrzebującym wypoczynku, lecz i chorym, którym pobyt w górach nie zawsze i nie we wszystkich porach roku jest wskazany.



Otwock: Dom Uzdrowiskowy.

Otwock zwalczył uprzedzenie, że piersiowe choroby mogą być leczone tylko w górskim klimacie i dał przekonywujące rezultaty, że wszelkie okresy chorób piersiowych znajdują tu najracjonalniejsze zastosowanie w leczeniu, przyczem godnem jest spostrzeżenie, że wynik leczenia jest bardzo trwały w przeciwstawieniu z leczeniem piersiowo-chorych w klimacie górskim lub na południu. Otwock żadnych ograniczeń ani przeciwwskazań nie przedstawia.

* * *

W ścisłym związku z klimatem Otwocka są i wskazania lecznicze i zaleca się we wszelkich chorobach płuc lub oddechowych, osłabienia mięśnia sercowego, wadach organicznych serca, chorobach przemiany materji, chorobach na tle zaburzeń nerwowych, chorobach wieku dziecięcego; chorzy z podupadłym stanem odżywiania, ozdrowieńcy po ostrych i przewlekłych chorobach również dobrze Otwock znoszą.

Wraz z rosnącą popularnością Otwocka, jako uzdrowiska klimatycznego zaznaczył się pomyślny rozwój samej miejscowości jak również i wzrost mieszkańców stałych. Z małej, nieznanej szerszemu ogółowi miejscowości letniskowej, Otwock przeobraził się w ciągu kilkunastu lat w pierwszorzędną miejscowość uzdrowiskową o pokaźnej ilości mieszkańców stałych i coraz bardziej wzrastającym ruchu przyjezdnych. Dla uwydatnienia szybkiego rozwoju przytoczymy, że w r. 1921 Otwock liczył 8.700 mieszk. stałych i 9.500 kuracjuszy, zaś w r. 1934 liczba mieszkańców stałych wynosi już 16.500 a cyfrą 27.000 osób zamyka się listę kuracjuszów na ten rok.



Otwock: Gmach Ratusza.

Zarząd miejski m. i uzdr. Otwocka mimo panującego kryzysu poczynił w ostatnich latach wiele doniosłych inwestycyj. Prócz samego Kasyna, które stanowi prawdziwą ozdobę Otwocka, urządzono park miejski, założono kwietniki, zieleńce, klomby tak w parku jak i na ulicach i placach dzielnicy uzdrowiskowej. W samym parku wybudowany został basen o powierzchni 600 metrów kwadratowych.

Ulice Otwocka są zabrukowane, przyczem ważniejsze z nich posiadają gładką nawierzchnię. Są one utrzymywane stale w czystości i parę razy dziennie skrapiane wodą.

W najbliższej przyszłości zostanie zatwierdzony tak ważny dla rozwoju Otwocka jak i uzdrowiska plan zabudowy, przyczem już obecnie wprowadza się w życie zasady tego planu.

Również sprawa dobrej wody i kanalizacji, inwestycyj niezbędnych dla uzdrowiska znalazły swój wyraz w opracowaniu planu wodociągów i kanalizacji, sporządzonego przez znanego prof. inż. Pomianowskiego.

Realizacja tych inwestycyj nastąpi w niedługim czasie.

Prócz istniejących już sanatorjów o charakterze społecznym: Warszawskiego, Sejmiku Warszawskiego, Policyjnego Domu Zdrowia, Sanatorjum T-wa Brijus, w bież. roku zostało wykonane i oddane do użytku przepiękne sanatorjum wojskowe.

Istnieją również 2 sanatorja prywatne.

Ceny w tych zakładach wahają się od 6 do 11 złotych.

Sanatorja te są zaopatrzone w najnowsze urządzenia lecznicze.

Przyjezdni kuracjusze znajdują pomieszczenie w 50-ciu pensjonatach oraz licznych willach prywatnych.

Całodzienne utrzymanie z pokojem i usługą w pensjonacie wynosi dziennie od zł. 5 — 12 — zależnie od jakości i położenia pensjonatu.

Niezależnie od pomieszczeń w pensjonatach w każdej porze roku można odnajmować lokale w willach prywatnych.

Komorne za sezon letni wynosi od 90 do 180 zł. w stosunku do pokoju.

Ceny mieszkań w sezonie zimowym — 25 — 35% taniej.

Znaczna część will jest zaopatrzona w centralne ogrzewanie, miejscową kanalizację.

Rynek w każdej chwili jest obficie zaopatrzony w artykuły spożywcze, które na żądanie mogą być dostarczane do domu.

Oświetlenie elektryczne przez całą dobę.

W stylowym i imponującym co do rozmiarów gmachu Domu Uzdrowiskowego z południowemi tarasami mieszczą się restauracja, kawiarnia oraz dancing; na pierwszem piętrze znajdują się sale: balowa, koncertowa, czytelnia oraz pokoje dla gier klubowych. W zagłębionym parterze mieścić się będzie zakład kąpielowo-hydropatyczny. W Domu Uzdrowiskowym koncentruje się całe życie towarzyskie Otwocka.

Otwock jest połączony z Warszawą koleją, kolejką oraz komunikacją autobusową. Poczta, telegraf, telefon międzymiastowy — na miejscu.

Opłata klimatyczna wynosi zł. 12 miesięcznie od osoby.

* * *

Otwock położony jest na wysokości 97 m. nad poziomem morza. Spostrzeżenia meteorologiczne za rok 1934 wykazują: ciśnienie 752,6; temperatura średnia dzienna 8,7°, wilgotność bezwzględna 8,5, przeciętne dzienne usłonecznienie 3,75.

RABKA. Zdrojowisko solanko-jodowe i podgórska stacja klimatyczna w pow. makowskim woj. krakowskiego, położona w Karpatach Zachodnich na wysokości 500—560 m. n. p. m., otoczona z trzech stron wysokiemi zalesionemi górami, otwarta od południa. Stacja kol. Rabka Zdrój w centrum zdrojowiska. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefony na miejscu.



Rabka: Leżalnia w Zakładzie.

Poza klimatem, przedstawiającym we wszystkich porach roku pierwszorzędne wartości lecznicze, Rabka rozporządza kilkunastu źródłami solanki radjoczynnej, zawierającej jod i brom i nieustępującej w niczem zdrojom w Heilbrunn i Wildegg. Solanka rabczańska używana jest do picia i do kąpieli oraz wziewań. Borowina z własnych pokładów i muł rabczański służą do kąpieli i okładów.

Zdrojowisko czynne cały rok, największa frekwencja od 1.V do 30.IX i od 15.XII do 15.III.

— Źródła rabczańskie zawierają obficie chlorek sodu, bromek sodu, jodek sodu, dwuwęglan sodu, nieco żelaza, manganu, emanację radu oraz szereg innych składników; należą do najsilniejszych wód jodowych w Polsce i w Europie.

Kąpiele mineralne jodowo-solankowe dla dzieci są stosowane w następujących niedomaganiach: krzywica, skazy: wysiękowa, limfatyczna, naurolimfatyczna, niedorozwój, wczesna gruźlica gruczołów, kości, stawów, zapalenia błony opłucnej, osierdziowej, otrzewnej, rekonwalescencja po chorobach zakaźnych, anemja, niedomoga gruczołów dokrewnych i t. p.

U dorosłych stosuje się kąpiele jodowe przy artretyźmie, miażdżycy tętnic, chorobach kobiecych (stany pozapalne i powysiękowe), w niedomogach mięśnia

sercowego i nerwicach różnego pochodzenia, pozatem w chorobach — jak u dzieci. We wszystkich wypadkach, gdzie zachodzi osłabienie, nerwice, anemja i lekka niedomoga serca, nasyca się kąpiel mineralną bezwodnikiem kwasu węgl.

Picie rabczańskich wód min. jest polecane przedewszystkiem w chorobach przemiany materji, miażdżycy tętnic i t. p.

Kąpiele borowinowe — zawijania mułowe, całkowite i częściowe (nasiadówki, fasony, nożne i ręczne, okłady, zawijania) są stosowane w schorzeniach kobiecych, mięśniowych i stawowych, w zaburzeniach przemiany materji i schorzeniach nerwowych.

W chorobach kobiecych, obok kąpieli borowinowych i jodo-solankowych, stosuje się przepłukiwania wodą mineralną zwykłe i trwałe.

Przy łazienkach borowinowych znajduje się obszerna leżalnia, gdzie chorzy po kąpielach wypoczywają zawinięci w koce.

Lecznictwo fizykalne obejmuje lampy kwarcowe, Solux, piecyki, diatermję, aparaty do elektryzacji i masażu wibracyjnego.

Hydropatja prowadzona pod kierunkiem specjalisty-neurologa posiada tusze ciepłe, zimne, zmienne i parowe, tusz strumieniowy, wanny do półkąpieli, nasiadówkę, kąpiel nożną i tusz nasiadowy oraz masaże.

Wskazania do leczenia hydropatją, ewentualnie masażem, dają schorzenia z grupy nerwic: neurastenja, histerja, uporczywa bezsenność, nerwowe bóle głowy, nerwice urazowe, stany przygnębienia, apatja, wyczerpanie, nerwica serca, żołądka, jelit, choroba Basedowa, stany następowe po organicznych schorzeniach układu nerwowego, sprawy konstytucyjne i zaburzenia przemiany materji: błednica, nadmierna otyłość.

Wziewalnia rozporządza najnowszemi aparatami do wziewań solankowych z dodaniem zaleconych lekarstw. Jest ona urządzona nowocześnie, posiada piękny taras, jest dobrze przewietrzana i centralnie ogrzewana.

Wskazania do leczenia wziewalnego dają schorzenia górnych dróg oddechowych, a więc przewlekłe nieżyty nosa, gardła, tchawicy i krtani, przewlekłe katary uszu, dusznica oskrzelowa, rozedma płuc, miażdżyca, sprawy poluetyczne, zołzy i skazy wysiękowe u dzieci. Prócz tego wziewalnia działa hartująco na cały organizm młodociany.

Urządzenia lecznicze stoją na wysokim, nowoczesnym poziomie i obejmują: dział kąpieli mineralnych, jodowo-solankowych, gazowych oraz piankowych; dział dla kąpieli borowinowych, zawijań mułowych oraz dla irygacyj ginekologicznych, dział dla zabiegów hydropatycznych oraz masaży; dział elektroheljoterapji (diatermja, lampa kwarcowa, elektryzacja), Roentgen diagnostyczny; dział inhalacyjny, wziewalnie aparatowe i kabinowe (solankowe, oleiste, aromatyczne, bez i z dodaniem lekarstw). Okłady borowinowe oraz mułowe systemem piszczańskim. Szereg pensjonatów i zakładów wydaje kąpiele mineralne i gazowe w domu.

Wszystkie działy prowadzone są pod kierunkiem i nadzorem lekarzy specjalistów.

Budynek łazienek i wziewalni ogrzewany jest centralnie celem udogodnienia korzystania z zabiegów leczniczych wczesną wiosną oraz jesienią.

W zdrojowisku zaprowadzone są wodociągi, oświetlenie elektryczne oraz częściowa kanalizacja. Wielki park zdrojowy; liczne aleje spacerowe.

RUDKA, stacja Mrozy, pow. mińsko-mazowiecki, 60 klm. od Warszawy. Tel. Mrozy 7.

Sanatorjum dla chorych piersiowych, instytucja społeczno - dobroczynna, niezarobkowa, powstała w 1908 r. z inicjatywy i staraniem ś. p. dr. Teodora Dunina z ofiar społecznych.



Rudka: Gmach główny od płd.-wsch.

Zakład czynny cały rok. Własny teren leśny 50 ha., 178 mtr. nad poziomem morza. Lasy sosnowe, grunt piaszczysty, przepuszczalny.

Budynek główny obszerny, murowany ze 120 łóżkami dla chorych, świetlica, jadalnia, kaplica.



Rudka: Świetlica.



Rudka: Leżalnia.

Pokoje dla chorych (system korytarzowy) 1 lub 2 osobowe. Wszystkie od południa. W każdym umywalnie skanalizowane, z wodą bieżącą. Elektryczne oświetlenie, centralne ogrzewanie, kanalizacja, kamera dezynfekcyjna, pralnia mechaniczna, maszyna do wyjaławiania naczyń stołowych.

Leżalnie zimowe i letnie. Apteka. Pracownie: analityczna, reentgenologiczna i terapji fizykalnej. Salka operacyjna. Gabinet dentystyczny.



Rudka: Fragment parku.

Stała opieka lekarzy i sióstr, zamieszkałych na miejscu. Stosowane są najnowsze metody rozpoznawcze i lecznicze.



Rudka: Jadalnia.



Rudka: Pokój 2-osobowy chorych.

Bibljoteka. Gry towarzyskie w świetlicy, fortepian, gramofon, radjo z głośnikiem w świetlicy i słuchawki przy każdem łóżku i przy leżakach na leżalni. Aparat kinematograficzny.

Pożywienie chorych 5 razy dziennie w nieograniczonej porcjami ilości. Djeta indywidualna według wskazań lekarza. Opłaty pobierane są poniżej kosztów własnych.

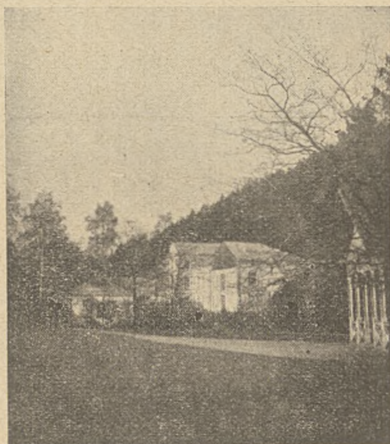


Rudka: Widok Sanatorjum z lotu ptaka.

Zgłoszenia kierować do Zarządu Sanatorjum w Rudce, stacja Mrozy. Informacji udziela także Komitet Sanatorjum w Rudce, Warszawa, Ossolińskich 4.

RYMANÓW ZDRÓJ. Zdrojowisko w pow. sanockim woj. lwowskiego, położone w dolinie rzeczki Taby, wśród Karpat pokrytych lasami iglastemi. Wzniesienie 399 m. n. p. m. Stacja kol. Rymanów na linji Stróże — Nowy Zagórz oddalona o 10 klm. od zdrojowiska. Wygodny dojazd autobusami. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Klimat Rymanowa Zdroju podgórski i leśny ma dużą wartość leczniczą. Zdrojowisko rozporządza źródłami szczaw alkaliczno-słonych, zawierających jod i brom. Główne zdroje rymanowskie to „Tytus“, „Klaudja“ i Celestyna“. Wody tutejsze stosowane są do picia i do kąpieli i działają nie gorzej od wód w Bad Hall, Heilbrunn i Wildegg. Wody ze zdrojów „Klaudja“ i „Celestyna“ odpowiednio mieszane, dają wodę podobną do Vichy.



Rymanów-Zdrój: Zakład.

Zakład kąpielowy rymanowski ma piękne, nowocześnie urządzone łazienki o kilkudziesięciu kabinach z wannami dla dorosłych i dzieci. Kilka pijalni wód, boiska dla gimnastyki ortopedycznej i zwykłej.

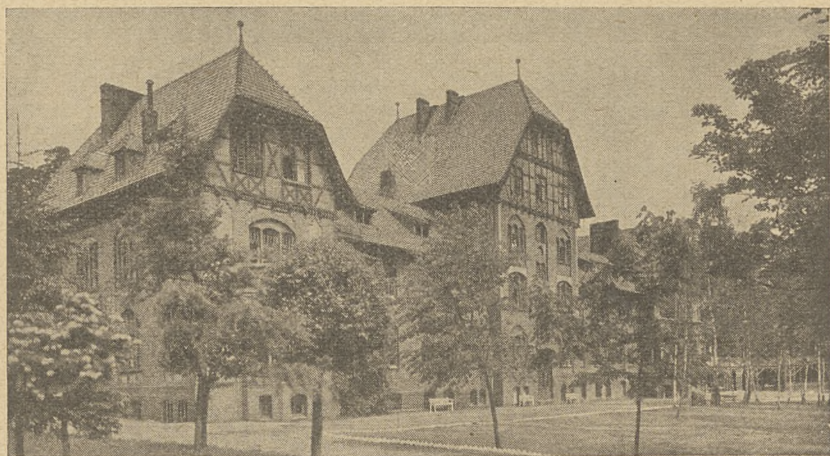
Wskazania: zołzy i skazy zołzowa i wysiękowa z powstałemi na tem tle nieżytami dróg oddechowych i chorobami skóry, nieżyty żołądka, jelit, dróg żółciowych, przewlekły reumatyzm, zgrubienia po złamaniach i zapaleniach, pozostałości po zapaleniach opon mózgowo-rdzeniowych, po chorobie Heine-Medina, neuralgje, schorzenia kobiece.

Nie zaleca się kuracji w Rymanowie Zdroju przy przewlekłych zapaleniach nerek i gruźlicy rozpadowej płuc.

Miejscowość ma kilku stałych lekarzy, w sezonie kilkunastu. Apteka na miejscu.

Mieszkania są przedewszystkiem w pensjonatach zakładowych, które tak jak i zabudowania łazienne zakładu, rozplanowane są w dużym parku i lesie zakładowym, wpobliżu źródeł. Pozatem liczne pensjonaty prywatne, pokoje i mieszkania w willach i dworkach.

SMUKAŁA. Osiedle leśne w pow. bydgoskim nad Brdą, leży w okolicy podgórkowatej na wzniesieniu ok. 100 m.n.p.m. Stacja kol. Bydgoszcz i przystanek kolejki powiatowej Bydgoszcz—Koronowo. Poczta, telegraf i tel. na miejscu.



Smukała: Sanatorjum dla piersiowo-chorych.

Smukała ma warunki klimatyczne bardzo dobre, teren przepuszczalny, otoczona jst rozległemi obszarami lasów sosnowych i osłonięta od wiatrów północnych olbrzymią puszczą tucholską.

Wojewódzkie Sanatorjum dla piersiowo chorych w Smukale, mieści się w dwu budynkach, z których jeden przeznaczony jest dla ozdrowieńców. Sanatorjum zaopatrzone jest w gabinet rentgenowski, salę światłoleczniczą, łazienki i gabinety lekarskie, wyposażone nowocześnie. Poza kuracją klimatyczną chorzy mogą korzystać ze wszelkich zabiegów znanych i stosowanych w leczeniu chorób płucnych, jak odma sztuczna, torakoplastyka, dożylne wlewanie wapnia, leczenie złotem, naświetlania, zabiegi krtaniowe i t. p. Zabiegi chirurgiczne jak przecięcie nerwu przeponowego wykonuje lekarz specjalista.

Wskazania: czynna gruźlica płuc, skłonność do krwotoków, powikłania krtaniowe, ozdrowiny po ostrych chorobach uspasabiających do gruźlicy płuc, schorzenia gruczołowe.

4 lekarzy i apteka w Sanatorjum.

Solec-Zdrój.

Wśród arsenału środków leczniczych jedno z czołowych miejsc zajmuje siarka, stosowana w różnej postaci. Najdogodniejszą formą stosowania siarki jako środka leczniczego są kąpiele siarczano-mineralne. Stanowią one obecnie tak potężny atut w ręce lekarza w leczeniu różnych chorób przewlekłych, a w pierwszym rzędzie w schorzeniach artretycznych, reumatycznych, w zaburzeniach przemiany materji, w przewlekłych chorobach kobiecych, w gruźlicy kości, w zapaleniach nerwów, i w niektórych chorobach skórnych i dają tak



Solec-Zdrój: Pawilon i gmach łazienek.

znakomite, czasem wręcz nieoczekiwane wyniki, że nie można sobie pomyśleć prawdziwego leczenia rzeczonych chorób bez ich stosowania. Dlatego słuszną jest rzeczą, ażeby zapoznać jaknajszersze warstwy społeczeństwa z tem zbawiennem działaniem kąpieli siarczano-mineralnych i zachęcić je do korzystania z tego cudownego wprost środka leczniczego. Brak miejsca nie pozwala na szersze omawianie dodatnich cech i walorów kąpieli siarczanych. Źródła Solca-Zdroju należą do najsilniejszych wód siarczano-słonych nietylko w Polsce, ale w Europie wogóle. Cieszy się on przeszło 100-letnią tradycją, a obecnie po wybudowaniu nowych łazienek i przeprowadzeniu szeregu udogodnień, śmiało zaliczyć go można do czołowych uzdrowisk w Polsce.

Solec-Zdrój leży w powiecie stopnickim, województwa kieleckiego, na wysokości 300 metrów ponad poziomem morza, wśród malowniczych wzgórz.

Tuż do zakładu przylega 300-morgowy, suchy las, będący własnością Zakładu, a przeznaczony wyłącznie dla kuracjuszy. Sam Zakład oddalony od wszelkiego ruchu i hałasu cechuje spokój, dający idealne warunki leczniczo-wypoczynkowe. Tu — wśród pól i łąk, wśród lasów i zieleni może każdy kuracjusz leczyć nietylko cierpienia fizyczne, ale znajdzie także prawdziwy wypoczynek duchowy, a obcując z naturą zapomni o troskach codziennego życia.

Końcowemi stacjami w dojeździe do Solca-Zdroju są: Kielce oraz Tarnów-Szczucin, skąd autobusami przyjeżdża się już na miejsce. Zakład posiada komfortowo urządzony pensjonat, hotel zakładowy oraz szereg will, przeznaczonych dla kuracjuszy po cenach bardzo przystępnych, tak, że uchodzi za jedno z najtańszych uzdrowisk polskich.

W tem krótkiem sprawozdaniu informacyjnem nie sposób omówić nawet części walorów leczniczych, jakie kryją w sobie źródła i muły soleckie. Na zakończenie przytoczyć tylko można opinję ojca polskiej balneologji, profesora Dietla z jego dzieła o Solcu z roku 1858-ego w którem powiada że: „we wszystkich tego rodzaju ciężkich i uporczywych przypadkach dowiódł Solec takiej skuteczności, iż pod tym względem możemy się obejść bez każdego innego zagranicznego zdroju, a nawet śmiało powiedzieć się nie wahamy, iż czego Solec nie jest w stanie dokazać, tego tembardziej nie dokaże żadne inne źródło".

Szczawnica.

Szczawnica — zdrojowisko i stacja klimatyczna w pow. nowatorskim woj. krakowskiego, leży na wzniesieniu 500 m. n. p. m., wpobliżu Pienin, w dolinie stopniowo przechodzącej w płaskowzgórze, osłoniętej pasmem Bryarki od chłodnych wiatrów północnych. Stacja kol. Nowy Targ (41 km.), lub Stary Sącz (42 km.). Dojazd autobusami (7 zł.) po dobrych szosach. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Poza znanemi wartościami podgórskiej stacji klimatycznej Szczawnica jako zdrojowisko rozporządza licznemi źródłami szczaw alkaliczno-słonych, używanych do picia, wziewań, do kąpieli oraz przepłukiwań. Źródło „Józefina" jest silną szczawą alkaliczno-słono-wapienną, „Magdalena" najsilniejsza z wód szczawnickich stosowana w chorobach narządu trawienia, „Wanda" — szczawa-alkaliczno-słona z dużą ilością chlorku litowego, „Szymon" jest szczawą alkaliczno-słono-żelazistą. „Walerja" szczawa alk. słona używana do przepłukiwań gardła i nosa, woda ze źródła „Stefan" przypomina składem swym wodę „Józefiny", zaś źródło „Jana" — wodę ze zdroju „Walerji". Woda szczawnicka „Józefina" rozpowszechniona jest w sprzedaży w kraju i znana zagranicą, zastępuje ona, a nawet przewyższa przy leczeniu chorób oddechowych wody Ems, Selters i Gleichenberg. Jako środek leczniczo-odżywczy stosuje się tu mleko kozie, żętycę i kefir.

Szczawnica rozporządza poza pijalniami wód, łazienkami, w których wydawane są kąpiele mineralne szczawne, ewentualnie z dodaniem kwasu węglowego, soli jodo-bromowych, wyciągu igliwiowego i t. p.

Inwestycje w Szczawnicy-Zdroju za ostatnie 3-lecie. W ostatnich latach w Szczawnicy-Zdroju, dokonano dużych inwestycyj. W pierwszym rzędzie ujęto zdroje „Józefiny“ i „Stefana“ nowoczesnym systemem, dając przez to pełną gwarancję czystości i higjeny. Wykonano to dużym nakładem pracy i kosztów na sposób europejski. Dzisiaj tylko w dużych kurortach zagranicznych można widzieć podobne ujęcie źródeł.



Szczawnica: Inhalatorium.

Oprócz ujęcia powyższych źródeł została urządzona najbardziej nowocześnie pijalnia wód kruszcowych „Józefiny“ i „Stefana“, w której podaje się kuracjuszom do picia wody pędzone mechanicznie przez kurki niklowe wprawione w ściany, wyłożone granitem.

Wody Zdrojów Szczawnickich należą do grupy wód alkaliczno - słonych i nadają się z racji swego chemicznego składu i farmakodynamicznych własności, najbardziej do tego, aby skutecznie rywalizować z niektóremi obcemi wodami mineralnemi i zastępować je z korzyścią dla chorych i dla rodzimego przemysłu zdrojowego.

Ponieważ w Szczawnicy przypuszcza się możliwość otrzymania term, jak tego dowiodły badania naukowe geologiczne i inne, przystąpiono do wiercenia źródeł we wskazanych miejscach. Wybito otwór wiertniczy na kilkadziesiąt metrów w parku dolnym, jednak pracę w ostatnich 2-ch latach przerwano, a to

spowodu budowy nowego inhalatorjum, które oprócz właściwej wziewalni, mieści w sobie kamery pneumatyczne, których tak brak było w Polsce.

Wziewalnia sama składa się z 18-tu inhalacyj solankowych kabinowych, wilgotnych. Do tej inhalacji użyte są aparaty typu Hayer'a, które są kombinacją kilku przyrządów rozpylających typu Bergsona. Do aparatu dochodzi ciśnienie zgęszczonego powietrza rurą z ogólnego kotła ciśnień i w aparacie rozchodzi się do 2 — 3 — 4 nasadek rozpylających.

Do rozpylania używa się wody mineralnej ze zdroju „Józefiny".

8 inhalacyj solankowych wilgotnych w oddzielnych kabinach z dodatkiem olejku. Tutaj obok aparatu wyżej wspomnianego działa drugi aparacik, który służy tylko do rozpylania olejków eterycznych, najczęściej olejku igliwiowego.

1 inhalacja solankowa wspólna sucha. Rozpylona solanka przechodzi przez aparat, który ogrzewa powietrze do wysokiej temperatury przez co zostaje odciągnięta para wodna, a pyłek solanki wydostaje się na salę wysycając ją całkowicie.

2 suche inhalacje solankowe w oddzielnych kabinach. Aparat wyżej wspomniany, jest mniejszy nieco i ma do wysycenia salę mniejszą, w której pozostaje 1 pacjent.

40 aparatów Bullinga. W aparacie takim solanka ogrzana na łaźni wodnej do żądanej wysokości wytwarza sprey, którego temperatura jest mierzona termometrem. Sprey taki dochodzić może do T. nawet 60° C.

Do wody mineralnej dodaje się cały szereg lekarstw, rozpuszczających się w wodzie. Jeśli chodzi o dodatek leku w wodzie nierozpuszczalnego, wtedy obok aparatu Bullinga jest umieszczony mały aparacik, który służy do rozpylania specjalnie oleistych preparatów. Rozpylonym oleistym preparatem wysyca się sprey z aparatu Bullinga.

14 aparatów prof. Spiessa do t. zw. inhalacyj specjalnych, gdzie rozpylają się preparaty wapienne, albo nadnerczowe jak glicerynan, jodirenan, lub t. p. lekarstwa.

2 aparaty systemu Schnitzler'a do przepłukiwania nosa i gardła solanką o silnym strumieniu.

1 aparat pneumatyczny, który służy do gimnastyki i przewietrzania tkanki płucnej, stosowany w astmie i rozedmie płuc. W aparacie tym wdech odbywa się pod zwiększonem ciśnieniem o 15/100 atmosfery, a wydech przy ciśnieniu ujemnem o 10 — 15 — 20/100 atm., niżej ciśnienia atmosferycznego.

Najważniejszym działem nowego inhalatorjum jest wybudowanie w Szczawnicy, pierwszych w Polsce *Kamer Pneumatycznych.*

Inhalatorjum składa się z 5-ciu dużych i 7-miu mniejszych sal, oraz z dużego hallu. 2 sale zajmują 2 kamery pneumatyczne o większem i mniejszem ciśnieniu.

W gmachu inhalatorjum znajduje się nadto pomieszczenie Roentgen, oraz laboratorjum analiz lekarskich.

Także jest urządzony ogród zimowy, gdyż inhalatorjum jest przystosowane nie tylko do sezonu letniego, lecz także do zimowego.

Inhalatorjum prowadzone jest przez lekarza specjalistę D-ra Laskowskiego, który dla głębszego poznania urządzeń inhalatorjów i kamer pneumatycznych, oraz prowadzenia ich, wyjeżdżał specjalnie na studja zagraniczne.

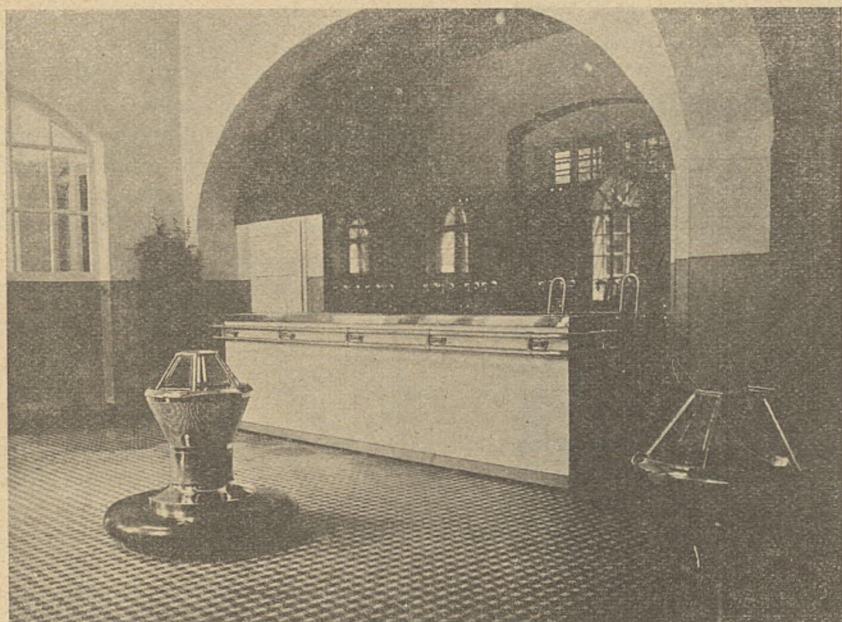
Poza powyższemi inwestycjami dokonano następujących:

Zasklepiono potok szczawny na przestrzeni ca 500 m. b., prace nad dalszem zasklepieniem w toku.

Rozszerzono elektrownię, która dostarczać będzie prądu również w porze dziennej.

Rozszerzono park górny.

Zainstalowano stały kinoteatr dźwiękowy.



Szczawnica: Nowa pijalnia wód.

Naprawiono liczne uszkodzenia powstałe po powodzi lipcowej z roku 1934, jak: wyrównanie zapadniętego placu Dietla, placu przy zdroju „Magdaleny", drogę do Pienin oraz mosty.

Wskazania: choroby dróg oddechowych aż do gruźlicy płuc w początkowym okresie; choroby narządu trawienia z nadmierną kwasotą i zaburzeniami wątroby i dróg żółciowych; choroby narządu krążenia; choroby dróg moczowych; choroby przemiany materji jak cukrzyca, skaza moczanowa; błednica; zimnica; choroby nerwowe. Dobre wyniki daje pobyt w Szczawnicy u osób wątłych, skłonnych do zaziębień, ozdrowieńców i t. p.

Wyłącza się gruźlicę w stanie rozpadowym.

W sezonie ordynuje tu 16 lekarzy, lekarz zdrojowy stale na miejscu, 2 dentystów, masażyści i pielęgniarze obojga płci. Apteka i skład apteczny w Szczawnicy.

Mieszkania w willach zakładowych, rozmieszczonych przeważnie w parku górnym, blisko zdrojów, oraz w licznych pensjonatach. W Parku dolnym wzo-

rowy pensjonat sukc. D-ra Kołaczkowskiego. Oprócz tego hotele i pokoje do wynajęcia w willach prywatnych. Dwie restauracje w Parku górnym, kilka mniejszych przyzwoitych jadłodajni w różnych punktach zdrojowiska.

Sezon letni trwa od 1.V. — 30.IX, sezon zimowy od 15.XII do końca lutego.

Szkło.

Szkło — zdrojowisko siarczane, własność Państwa, leży w powiecie jaworowskim, 40 km na zachód od Lwowa. Stacja kolejowa Starzyska - Szkło oddalona jest od Zakładu Zdrojowego o 3 km.

Szkło, położone 260 m. n. p. m., otoczone lasami szpilkowemi, od północy zasłonięte wzgórzami, o gruntach przeważnie piaszczystych, posiada doskonałe warunki lecznicze i klimatyczne. Sam Zakład Zdrojowy, rozbudowany w obszernym parku leśnym sosnowym, posiada najobfitsze źródło wody siarczanej w Europie.

Źródła szkielskie znane były już w XVI-tym wieku pod nazwą „Jaworowskich", a ich lecznicze własności ściągały już wtedy liczne rzesze kuracjuszów z całej Polski.

Na gruncie zakładowym wypływa kilka źródeł, z których ujęte są dwa: główne i alkaliczne.

Obydwa źródła uzupełniają się wzajemnie i tworzą całość, jakiej nie spotyka się w Europie: jedna siarczana, używana do kąpieli i do picia, druga zawiera duże ilości soli alkalicznych i nadaje się do kuracyj pitnych.

Wody siarczane szkielskie wykazują więc podwójne działanie: przez skórę i przez przewód pokarmowy.

W wodzie szkielskiej występuje nietylko siarkowodór, lecz także duża ilość bezwodnika kwasu węglowego.

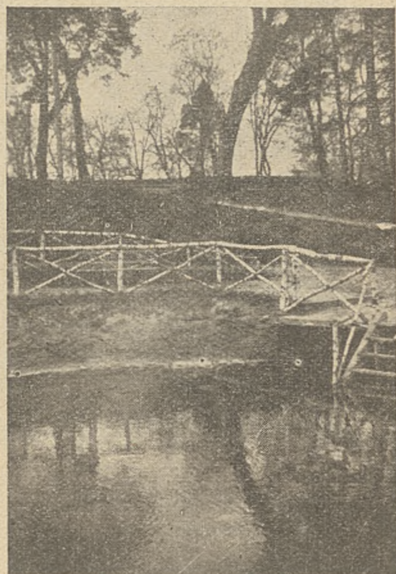
Szczególnie ważne zadanie w leczeniu posiada woda ze źródła alkalicznego. Złogi moczanowe łatwo rozpuszczają się w płynach alkalicznych, zwłaszcza zawierających pewną ilość siarki. Siarka w wodzie alkalicznej nie występuje w postaci siarkowodoru, ale w postaci wielosiarczków, które z sodem i potasem tworzą związki wielosiarkowe, kolloidalne. Działanie wody alkalicznej jest korzystne nietylko spowodu samej alkaliczności, ale właśnie spowodu tej kolloidalnej siarki, która ożywia aparat trawienia, wywołuje szybszą perystaltykę jelit, powoduje lekkie wypróżnienie, a więc przyczynia się do żywszej przemiany materji i wydzielenia składników chorobowych.

Woda alkaliczna ułatwia trawienie, zwiększa wydzielanie żółci, usuwa fermentację w jelitach, zmniejsza lepkość krwi, pobudza cyrkulację w naczyniach włosowatych, obniża ciśnienie krwi i powoduje należyte ukrwienie mózgu. W ten sposób woda ta krzepi cały organizm.

Znaczna zawartość wapna w wodzie szkielskiej powoduje skuteczność jej także przy zapaleniach i podrażnieniach błon śluzowych, gdyż wapno uszczelnia najdrobniejsze naczyńka i zwalcza skazę wysiękową.

Jako specjalny zabieg zaprowadza się w Szkle kąpiele ultrapotasowe. Jest to kąpiel sporządzona z wody siarczanej z dodatkiem soli potasowych, naświetlana promieniami ultrafioletowemi i ultraczerwonemi. — Kąpiele te mają działanie wybitne na obieg krwi. Przez to tkanki zapalne silnie krwią napełnione, leczą się łatwiej. Szczególnie dodatnie działanie tej kąpieli zauważyć się daje przy dolegliwościach w jamie brzusznej i miednicy, a więc przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach kobiecych.

Podkreślić należy, że do kąpieli siarczanych użyto w Szkle po raz pierwszy wanien, podgrzewanych systemem Schwarza. — Przy systemie tym wodę wlewa się do wanny wprost ze źródła i ogrzewa się ją w wannie; — w ten sposób woda nie traci nic ze swych leczniczych własności, a wszystkie składniki wody przychodzą do działania.



Szkło: Źródło siarczane.

Największe zastosowanie mają wody szkielskie przy dnie (artretyzmie) i gośćcu (reumatyzmie), mięśni, kości i stawów, rwie kulszowej (ischias).

Pole wskazań rozszerzyło się znacznie, gdy zaczęto w Szkle stosować borowinę i zabiegi elektryczne.

Borowina szkielska posiada pierwszorzędne własności lecznicze. Posiada bowiem:

1. Reakcję kwaśną, która powoduje przekrwienie skóry.

2. Dużą ilość kwasów próchnicowych, które wraz z solami żelaza i glinu, powodują działanie ściągające.

3. Złe przewodnictwo ciepła, przez co zatrzymuje długo ciepłotę i nagrzewa organizm.

4. Wysoki ciężar właściwy, przez co obieg krwi w tkankach zapalnych staje się doskonalszy, a soki miąższowe i limfatyczne, przeciwdziałają prądowi tętniczemu.

Dzięki swej borowinie Szkło nadaje się nietylko do leczenia obrzmień, powodowanych dną i gośćcem, dolegliwościami mięśniowemi i nerwowemi — ale także wielu cierpień jamy brzusznej i miednicy, (zwłaszcza przewlekłe zmiany pozapalne u kobiet).

Elektroterapję stosuje się w rozmaity sposób: jako prąd faradyczny, galwaniczny, kąpiel elektryczno-wodną, kąpiel elektryczną, diatermję, nadto jako promienie świetlne w lampie Solux i w lampie kwarcowej.

Sezon kąpielowy od 15.V do końca września.

Truskawiec.

Truskawiec — zdrojowisko solankowo - siarczane i stacja klimatyczna w pow. drohobyckim woj. lwowskiego.

Truskawiec-Zdrój leży w uroczem podgórzu karpackiem 400 m. nad poziomem morza, w rozkosznej dolinie otoczonej zewsząd lesistemi wzgórzami, które go znakomicie chronią od wiatrów i przeciągów, ma klimat łagodny, średnio-wilgotny, stanowi przeto sam przez się znakomitą stację klimatyczną.

Położony w środku najbogatszej w skarby ziemne okolicy, obok salin Stebnika i Drohobycza, olbrzymich obszarów naftowych Borysławia i Tustanowic, kopalni wosku ziemnego, galmanu i cynku — skąd łatwa do zrozumienia — ogromna obfitość i rozmaitość jego wód leczniczych — tonie Truskawiec wśród niezmiernej ilości drzew i sadów.

Poczta, telegraf, telefon i stacja kolejowa na miejscu.

Truskawiec posiada 3 typy wód: solanki, siarczanki i wodę silnie hipotoniczną. Solanki są albo stężone (źródło „Surowica" — 25%, źródło „Pomiarki" — 10%), albo silnie rozcieńczone, ale zawierające zato pewne ilości siarczanu sodowego („Marja", „Bronisława"), albo magnezowego („Zofja"). Siarczanki zawierają siarczan wapniowy i sodowy. Zdrój „Surowica" był w ubiegłych wiekach używany do warzenia soli, siarczany — „Edward" wypływa ze sztolni górniczej w pokładzie rud ołowiu i cynku.

1. *Wody Mineralne do picia:* a) Na czołowe miejsce wód pitnych wybija się w Truskawcu słynna, bo nigdzie dotąd w Europie nie spotykana „Naftusia".

Jest to szczawa alkaliczno-ziemna, unikat balneologiczny pod względem składu chemicznego i szczególnych właściwości fizykalnych; silnie moczopędna, niezrównana w chorobach nerkowych i w cierpieniach dróg moczowych, przeroście prostaty, reumatyzmie, dnie, zwapnieniu tętnic i cukrzycy.

Dalej są:

b) Zdrój „Marja" słono-glaubersko-żelazisty,

c) Zdrój „Zofja" słono-gorzki,

d) Zdrój „Bronisława" słono-ziemny.

Wszystkie trzy stosowane z doskonałym skutkiem przy zaburzeniach w trawieniu natury nerwowej, przy nieżytach żołądka przebiegających z obniżeniem kwasoty, przy nieżytach jelitowych, zastoinie brzusznej, przekrwieniu wątroby i śledziony oraz zaparciu stolca, przy zołzach i niedokrewności, otyłości, jakoteż przy nieżycie oskrzelowym, wysiękach opłucnych.

Ponadto zdrój „Bronisławy" działa wybornie jako płukanie gardła i nosa oraz w okładach.

E) Zdrój „Józefa" szczawa alkaliczno-ziemna — silnie promieniotwórcza, najsilniejsza pod tym względem ze wszystkich znanych dotąd wód w Polsce.

Są też i inne nowo dowiercone zdroje. nad któremi prowadzi się studja, a o czem wspominamy tylko dlatego, aby dać wyraz zdaniu, naprowadzonemu zaraz na wstępie, że rozmaitość wód truskawieckich jest wprost zdumiewająca.

2. *Kąpiele:* W łazienkach wydaje się:

a) kąpiele solankowe, ze źródeł o wysokiem nasyceniu (do 25%) soli zwyczajnych z szybu „Ferdynand", położonego w parku zdrojowym oraz soli glau-

berskich czyli kainitowych, pochodzących ze słynnych szybów na Pomiarkach truskawieckich;

b) kąpiele siarczane z szybu „Edward", położonego w parku zdrojowym i z szybów „Emanuel" i „Anna" na Lipkach truskawieckich;

c) kąpiele i okłady borowinowe z borowiny, pochodzącej z własnych terenów leśnych;



Truskawiec: Zdrój „Naftusia".

d) kąpiele kwaso-węglowe (impregnowane);

e) kąpiele szlamowe, przyspasabiane ze szlamu szybowego siarczanego.

Kąpielisko siarczano-solankowe na Pomiarkach Truskawieckich: — nadzwyczajnie pięknie położone w otoczeniu lasów szpilkowych, około 460 m. nad poziom morza:

a) kąpiele zimne, basenowe, ze sztuczną plażą;

b) kąpiele słoneczne.

Odległość z Truskawca około 2500 m., piękna przechadzka. Duża pływalnia — gimnastyka napowietrzna — place tenisowe. — Na stawie łódki. — Szatnie. — Przy plaży bufet.

3. *Zakładowa wziewalnia solankowa (inhalatorjum)* pod kierownictwem lekarza-specjalisty chorób nosa, gardła, krtani i uszu — wydaje inhalacje specjalne balsamiczne i solankowe, ciepłe i zimne.

Inhalatorjum posiada aparat do t. zw. inhalacji suchej, znany ze swego znakomitego działania w schorzeniach dróg oddechowych, zwłaszcza przy ostrych i przewlekłych schorzeniach tchawicy, oskrzeli i rostrzeniach oskrzeli.

Cierpienia nadające się do leczenia w Truskawcu:

Niedokrewność, otyłość, dna, cukrzyca, zołzy, kiła, rozmiękczenie kości, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty przewodów oddechowych, rozedma płuc, nerwica serca, zapalenia osierdzia, wsierdzia i mięśnia sercowego, miażdżyca naczyń, dusznica bolesna, stany po zapaleniach nerek, nieżyt miedni-

czek nerkowych, nieżyty pęcherza, kamica nerkowa i pęcherzowa, przerost gruczołu krokowego, nieżyt żołądka, zaparcie stolca, kamica wątrobowa, zastoiny brzuszne, organiczne i funkcjonalne choroby nerwowe, jak: rwa kulszowa (ischias), choroba Basedowa, osłebienie płciowe (impotencja), porażenia, zapalenia macicy, około- i przymaciczne, trąbek i jajników, pozostałości po złamaniach i zwichnięciach i t. p.

W sezonach ordynuje w Truskawcu trzydziestu kilku lekarzy, znakomitych znawców zdrojowiska i jego skarbów naturalnych, więc też kuracjusze znajdują zawsze troskliwą i pełną poświęcenia opiekę lekarską.

Poza tem są zakłady dentystyczne i prywatne sanatorjum dla chorób dróg moczowych i chirurgji i pensjonaty dietetyczne.

Sezony kąpielowe letnie rozpoczynają się 1 kwietnia i trwają do końca października, dzieląc się na:

Sezon I od 1 kwietnia do 15 czerwca.
Sezon II od 16 czerwca do 31 sierpnia.
Sezon III od 1 września do końca października.
Sezon zimowy trwa od 1 grudnia do 1 marca.

Frekwencja ostatnich lat przekroczyła cyfrę 15.000 kuracjuszy, a statystyka, prowadzona ściśle od przeszło 50 lat przez Zarząd zdrojowiska, wykazuje stały z roku na rok przyrost. — To też Truskawiec-Zdrój rozbudowuje się i rozwija bardzo szybko i dąży z całem zrozumieniem do zupełnego zeuropeizowania się, by w żadnym kierunku już wnet nie ustąpić z przesadą przez wielu przechwalanym, zagranicznym „badom“.

Klub miejscowy (kasyno) koncentruje w sobie życie towarzyskie, a liczne zabawy taneczne, teatr, kino, lokale dancingowe i koncerty, wreszcie dobrze zaopatrzona bibljoteka zakładowa, przyczyniają się do uprzyjemnienia pobytu w zdrojowisku.

Poza wszelkiemi budowlami leży duży park zakładowy z dobrze utrzymanemi alejami i drogami — a najbliższe otoczenie Truskawca, to przepiękne lasy, wśród których w odległości około 2.500 metrów od centrum zakładu leżą słynne Pomiarki, zaś w odległości 1.500 metrów leży Horodyszcze, będące nader miłym parkiem leśnym.

Obie te miejscowości, przez łagodne wzniesienie, są dostępne nawet dla ciężej chorych.

Od 1 maja do końca września koncertuje w parku dwa razy dziennie znakomita orkiestra zakładowa.

Kościół — cerkiew i dom modlitwy dla izraelitów w centrum zakładu.

Sezon zimowy trwa od 1 grudnia do 1 marca.

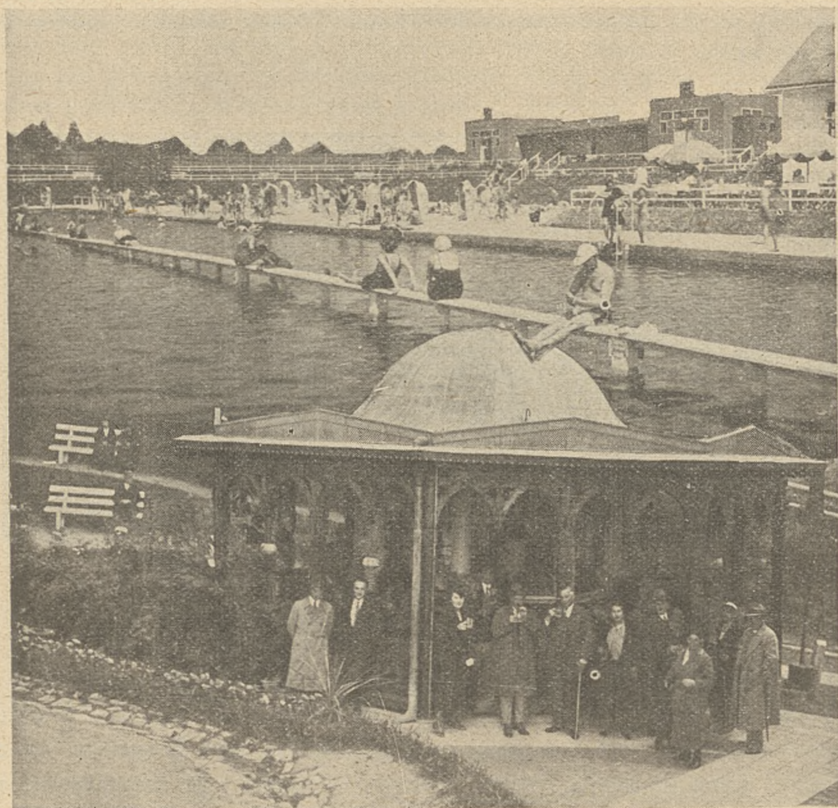
Znakomite warunki wypoczynku i leczenia.

Wszystkie mieszkania zakładowe posiadają piece, względnie są centralnie ogrzewane.

Kąpiele: solankowe i siarczane, ewentualnie z dodatkiem mułu siarczanego, kąpiele kwasowęglowe (impregnowane) i okłady borowinowe (do domu). — Łazienki ogrzewane centralnie — przy każdej łazience osobna leżalnia — pi-

jalnia wszystkich wód w osobnym centralnie ogrzewanym budynku. — W restauracji zakładowej dwa razy dziennie koncert orkiestry salonowej.

Wszelkie sporty zimowe. — W okolicy doskonałe tereny narciarskie. Dla dobrych myśliwych możliwość udziału w pięknych gremjalnych polowaniach.



Truskawiec: U góry kąpielisko na Pomiarkach, u dołu źródło „Naftusia".

Na Pomiarkach truskawieckich zostało otwarte regjonalne muzeum imienia Emmy Jaroszowej.

Muzeum można zwiedzać codziennie przed i popołudniu.

Eksport wód truskawieckich.

Zarząd zdrojowy w Truskawcu wysyła truskawieckie wody mineralne, a więc „Naftusię", „Zofję", „Marję" i „Bronisławę" w butelkach po 0,7 litra i wodę stołową ze źródła „Józia" gazowaną, w butelkach po 0,5 litra.

Cenniki na żądanie darmo i opłatnie.

We wszystkich sprawach zdrojowiska tyczących, udziela wyjaśnień natychmiast Zarząd Zdrojowy w Truskawcu.

USTROŃ. Stacja klimatyczna podgórska i Zakład Kąpieli Borowinowych w pow. cieszyńskim, woj. śląskiego, leży na wzniesieniu 363 — 550 m. n. p. m. wśród gór Beskidu śląskiego, pokrytych lasami iglastemi. Stacja kol. w miejscu na linji Goleszów — Wisła, dojazd do uzdrowiska (1 km.) po wyasfaltowanej szosie taksometrami i dorożkami. Poczta, telegraf i telefon w samem uzdrowisku.



Ustroń: Widok ogólny.

Poza podgórskiem powietrzem z umiarkowanemi, dzięki osłonie gór i lasów wahaniami temperatury, rozporządza miejscowość ta bogatemi pokładami wysokowartościowej borowiny leczniczej, przewyższającej borowiny franzensbadzkie. — Zima słoneczna, świetne tereny narciarskie i do saneczkowania.

W Zakładzie Kąpielowym wydawane są kąpiele borowinowe całe, częściowe okłady, kąpiele sztuczne solankowe, siarczane, jodo-bromowe, kwasowęglowe, igliwiowe i elektryczne oraz znajdują się urządzenia do kąpieli słoneczno-powietrznych. Leczenie uzupełnia picie wody ze zdroju żelazistego. W Ustroniu znajduje się szpital miejski.

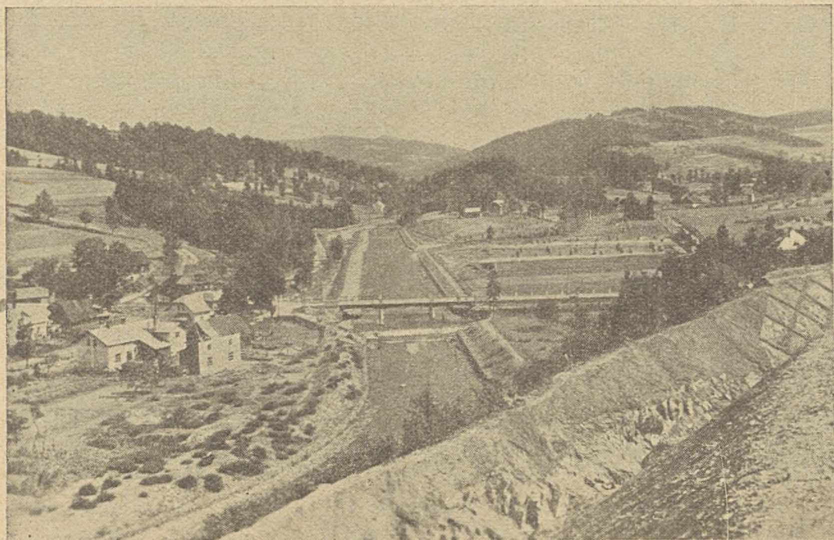
Wskazania: artretyzm, gościec stawowy i mięśniowy, choroby kobiece, neuralgje, niedowłady, wysięki urazowe, schorzenia mięśnia sercowego, ozdrowiny, przepracowanie.

Na miejscu stale kilku lekarzy, apteka, zakład dentystyczny, pomocniczy personel sanitarny.

Sezon trwa cały rok.

Wisła.

Mało miejscowości w Polsce może pochlubić się tak pięknem położeniem, jak Wisła na Śląsku, która już zresztą dawniej słynęła wśród rzesz letników, przybywających ze wszystkich stron Polski. Wisła jest ulubioną miejscowością nietylko dlatego, że ma szczególnie piękne otoczenie, ale i dlatego, że ludność góralska tych okolic jest miła i sympatyczna, chaty górali są schludne i czyste, przytem nie pozbawione smaku artystycznego. Wisła wreszcie łączy idylliczną przyrodę beskidzką z wymaganiami wygody i komfortu.



Wisła: Widok ogólny.

Wisła posiada dzisiaj cały szereg pierwszorzędnie urządzonych pensjonatów o bardzo przystępnych cenach, dobre restauracje, letniskowe urządzenia sportowe, a przedewszystkiem basen kąpielowy. Ta właśnie pływalnia stała się ostatnio jedną z największych atrakcyj Wisły i przyznać trzeba, iż basen ten mógłby znajdować się w każdej europejskiej miejscowości kuracyjnej.

To też Wisła, jako stacja klimatyczna staje się z każdym rokiem coraz bardziej znana w całej Polsce. Podczas gdy jeszcze przed paru laty nikt, poza garstką pracującej inteligencji z Warszawy, nie interesował się Wisłą, jako uzdrowiskiem — dziś szerokie koła ludzi żądnych wypoczynku po całorocznej pracy, dążą do źródeł Wisły po nowe zapasy sił i zdrowia.

O piękności Wisły, o uroku gór beskidzkich tyle już napisano, że nic chyba nie da się dodać. Natomiast mniej osób wie o nieprawdopodobnie szybkim rozwoju Wisły jako uzdrowiska: cicha wieś górska z przed paru lat, dziś

jest już stacją klimatyczną, zakrojoną na dużą miarę i wyposażoną w urządzenia, którychby mogło jej pozazdrościć niejedno uzdrowisko w Polsce. Bodaj tylko Gdynia może się poszczycić podobnie szybkim wzrostem. Wille i pensjonaty, duże i małe, skromne i okazałe, powstają w Wiśle jak grzyby po deszczu. Możnaby coprawda spierać się o to, czy ten najnowocześniejszy, pudełkowy styl z płaskiemi dachami i tarasami odpowiada górskiemu charakterowi Wisły, ale na modę nie ma lekarstwa i z tem się trzeba pogodzić. Ale z budownictwem dzikiem, jakie tu, jak zresztą wszędzie do niedawna panowało, już zrobiono radykalny koniec: Wisła posiada plan regulacyjny oraz stałego inżyniera-architekta, z głosem decydującym w sprawach budowlanych. Rozwiązano też w ostatnich czasach doniosłą dla Wisły sprawę wewnętrznej komunikacji a to: w sezonie letnim będą kursowały dwa autobusy, przeznaczone wyłącznie dla komunikacji głównego ośrodka Wisły z dolinami. A jest taka komunikacja bardzo potrzebna na obszarze Wisły, wynoszącym ni mniej ni więcej jak tylko 100 km^2.

Również jako punkt wycieczkowy jest Wisła nieporównana, gdyż z uzdrowiska urządzać można piękne wycieczki i spacery, czy to do ośmiu dolin dopływu Wisły, położonych w bliskim sąsiedztwie, czy też na okoliczne szczyty, jak Barania Góra, Stożek, Czantorja, Kubalonka, Kozińce, Kamienny, Malinowska Skała i t. d. Ze szczytów gór roztaczają się wspaniałe widoki na rozległe grzbiety pogórzy polskich i czechosłowackich, na pasmo babiogórskie, a w pogodne dni widać jak na dłoni strzeliste szczyty Tatr.

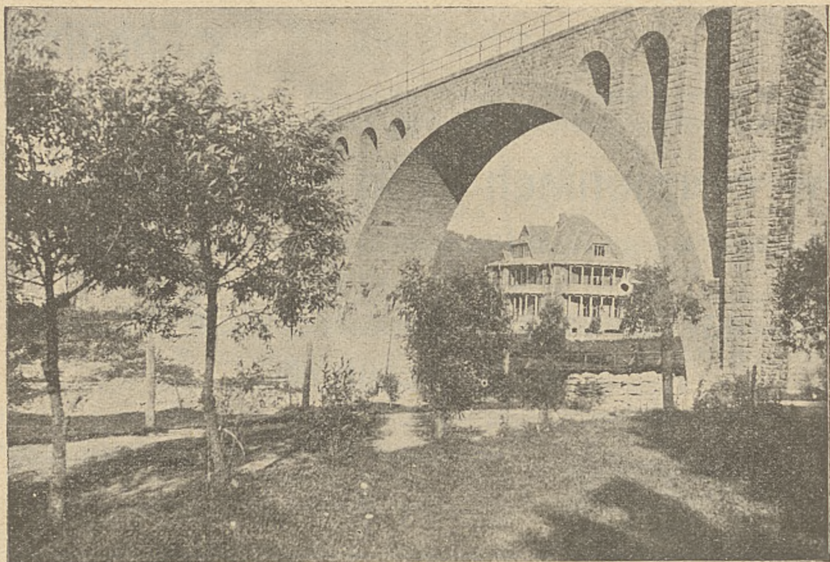
Wisła nadaje się jako letnisko i uzdrowisko dla rekonwalescentów po chorobach serca, niedomaganiach przemiany materji, chorobach nerwowych, zapaleniu płuc i po grypie. Szczególnie zaś nadaje się Wisła dla dzieci gorączkujących na tle gruczołowem. Zdrowotność zaś rzeki Wisły, zasilającej wielki basen kąpielowy, jest powszechnie znana. Woda ta okazuje własności radjoaktywne.

Komunikacja ze światem też z roku na rok ulega poprawie: Mamy już dwa bezpośrednie połączenia z Warszawą (dzienne i nocne z sypialnym wagonem), mamy bezpośrednie wozy z Katowic, z Krakowa. Gdy dodamy jeszcze, iż Wisła posiada asfaltowane szosy, chodniki betonowe, oświetlenie elektryczne, że rzeka Wisła i jej dopływy są uregulowane w obrębie uzdrowiska, tak iż powódź jest tu bezwzględnie wykluczona, to musimy przyznać, że pod względem urządzeń mamy tu kawałek Europy.

Lecz włodarze Wisły nie zapominają też o atrakcjach i rozrywkach dla przyjeżdżających gości. Mamy więc kilka sal dancingowych z muzyką w sezonie. Mamy basen kąpielowy z plażą i stałym trenerem do nauki pływania. Obok basenu jest restauracja z krytym tarasem i otwartą altaną do tańca. Za restauracją położone są trzy pierwszorzędne korty tenisowe, boiska do koszykówki, strzelnica — wszystko w otoczeniu przepysznej zieleni i barwnych klombów kwiatowych. To też całe niemal życie towarzyskie koncentruje się na terenie basenu od rana do późnej niemal nocy.

WOROCHTA. Górska stacja klimatyczna i letnisko w pow. nadwórniańskim woj. stanisławowskiego, leży na wzniesieniu 750 m.n.p.m., nad Prutem, w szerokiej kotlinie górskiej pasma Czarnohorskiego. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzny i telefon na miejscu.

Worchta posiada klimat wybitnie górski o cechach klimatu podalpejskiego, stosunkowo łagodny dzięki osłonie górskiej od północnego-wschodu, z nie-



Worochta: Wiadukt.

znacznemi wahaniami temperatury. Rozległe lasy iglaste sięgają granic osiedla. Grunt przepuszczalny, bez kurzu i błota. Silne nasłonecznienie, jesień i zima specjalnie piękne. Powyższe wartości stawiają Worochtę w szeregu pierwszorzędnych stacyj klimatycznych, nadających się do leczenia zarówno latem jak i zimą. Latem goście korzystać mogą z orzeźwiających kąpieli rzecznych w Prucie i z jego słonecznej plaży. W zimie świetne tereny narciarskie ściągają do Worochty rzesze sportowców. Worochta stanowi centurm turystyki i sportów zimowych w Karpatach wschodnich.

Istnieją tu sanatorja i domy zdrowia, jak Sanatorjum Kasy Chorych m. Stanisławowa i Drohobycza, Sanatorjum Akademików Żydowskich, Towarzystwa Kapłanów, Urzędników Skarbowych i Nauczycieli Ruskich.

Wskazania: gruźlica gruczołowa i lżejsze postacie płucnej, rekonwalescencja po wysiękach opłucnych i otrzewnowych, stany wyczerpania.

Przeciwwskazania stanowią niewyrównane wady serca i gruźlica płuc otwarta.

Stale ordynuje w uzdrowisku 3 lekarzy. Apteka na miejscu.

Balsam Thiocolan

i

Balsam Thiocolan

c. phitino

są stosowane przez powagi lekarskie całego kraju

w cierpieniach dróg oddechowych.

Jesteśmy w posiadaniu kilkuset orzeczeń PP. Lekarzy podkreślających dodatnie działanie tych środków,

co jest najlepszem świadectwem ich wartości leczniczej.



Użycie: 2 do 3 razy dziennie po łyżce deserowej, dzieciom stosunkowo mniej.

Dla PP. Lekarzy próby i literatura bezpłatnie.

Dla Kas Chorych opakowania kasowe.

Gruźlica, grypa, bronchit, rozedma płuc, przewlekły kaszel, dychawica, wszelkiego rodzaju nieżyty płuc i t. p.

MOKOTOWSKA FABRYKA CHEMICZNO-FARMACEUTYCZNA

ADOLF GĄSECKI i S-wie

W WARSZAWIE

Kantor, ul. Leszno Nr 41.

Mieszkań kuracjuszom i letnikom poza sanatorjami dostarcza kilkanaście pensjonatów, z których część posiada światło elektryczne i miejscową kanalizację. W licznych willach i dworkach huculskich pokoje i mieszkania do wynajęcia. Wskazówek na miejscu udziela Komisja Klimatyczna w Worochcie.

Uzdrowisko czynne cały rok. Główny sezon letni od 1.VI — 30.IX, główny sezon zimowy od 15.XII. — 15.III.

Zakopane.

Zakopane—największe w Polsce uzdrowisko wysokogórskie, idealne miejsce wypoczynkowe i stacja turystyczno-sportowa, leży u stóp Tatr, najwyższych w Polsce gór, na wysokości około 900 m. n. p. m. To położenie sprawia, że Zakopane posiada warunki klimatyczne zbliżone do alpejskich, a temsamem nadaje się jako stacja klimatyczna do leczenia wszystkich tych schorzeń, które w leczeniu klimatologicznem wymagają warunków klimatu górskiego. Od lat już kilkudziesięciu, dzięki zwróceniu na nie przez d-ra Tytusa Chałubińskiego uwagi, słynie Zakopane, jako uzdrowisko dla chorych na płuca, nieżyty górnych dróg oddechowych, oraz na gruźlicę w stanie początkowym i przy jej przewlekłym charakterze. W Zakopanem powstaje też przed 30-tu laty pierwsze górskie sanatorjum dla chorych, które zakładają specjaliści, małżonkowie dr. Dłuscy. Sanatorjum to obecnie znajduje się w rękach Ministerstwa Spraw Wojskowych, jako sanatorjum wojskowe im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. W latach późniejszych powstaje szereg innych, w rezultacie czego Zakopane posiada dziś kilkanaście sanatorjów i domów zdrowia o najnowocześniejszych urządzeniach.

Obok gruźlicy i chorób dróg oddechowych, leczy klimat zakopiański choroby systemu nerwowego, jak, przedewszystkiem neurastenję, chorobę Basedowa, choroby przemiany materji, otyłość, niedokrwistość i blednicę. Pozatem klimat zakopiański działa nadzwyczaj korzystnie na rozwój dzieci i młodzieży, przedewszystkiem obciążonej skłonnością do chorób płucnych.

Zakopane przez 60-ciu jeszcze laty rozległa, ale zrzadka zabudowana i zaludniona wieś podgórska, jest dziś już stosunkowo dużem miastem - uzdrowiskiem o przeszło 20 tysięcznej liczbie stałych mieszkańców i rocznej frekwencji gości sezonowych, przybywających do niego na dłuższy okres pobytu, wynoszącej ponad 50 tysięcy osób. Prócz tego Zakopane i jego najbliższa okolica z Tatrami odwiedzana bywa przez liczne zastępy turystów i wycieczkowiczów, którzy przybywają doń na jedno czy dwudniowy pobyt, a liczba tychże przekracza rocznie 100 tysięcy. Cyfry te mówią same za siebie i dają miarę popularności Zakopanego w społeczeństwie polskiem. Wzrasta również od kilku już lat popularność Zakopanego także zagranicą, a liczba gości sezonowych z obcych państw oraz turystów zagranicznych wzrastając z roku na rok i dochodząc do kilku tysięcy rocznie, nadaje mu, szczególnie w okresach pełnych sezonów, charakter stacji międzynarodowej.

Zakopane, jako miasto - uzdrowisko posiada już niemal wszystkie nowoczesne urządzenia, jak chodniki, wodociąg, światło elektryczne i częściowo kanalizację. W ostatnich latach rozszerzono znacznie — przedewszystkiem — wo-

dociąg przez ujęcie nowych i bardzo obfitych źródeł w dolinie Jaworzynki, w następstwie czego rozszerzono również znacznie sieć wodociągową, doprowadzając rurociągi nawet do odleglejszych części uzdrowiska. Znacznemu rozszerzeniu uległa również sieć elektryczna, a główniejsze ulice otrzymały oświetlenie lampami wieloświecowemi, przez co wygląd uzdrowiska zyskał znacznie. Z in-



westycyj o znaczeniu komunikacyjnem założono nową ulicę im. Władysława Orkana, która idąc od Rynku przez Wilcznik na Kasprusię stworzyła bardzo dogodne połączenie Żywczańskiego, ulicy do Strążysk i Kasprusia z centrum uzdrowiska, oraz przedłużono w ostatnim roku ulicę Witkiewicza, łącząc ją z poddaną gruntownemu remontowi ulicą Marszałka Piłsudskiego. W roku przeszłym zarząd miasta - uzdrowiska urządził w malowniczym parku leśnym na Antołówce plażę słoneczną, piaszczystą i darniową, boisko gimnastyczne, wybudowano kabiny do rozbierania wraz z natryskami ciepłemi i zimnemi, urządzono w terenie kąpiele kaskadowe, założono szereg malowniczych ścieżek spacerowych i t.p., a dalsza rozbudowa tych urządzeń, a przedewszystkiem budowa basenu, są w planie. Równocześnie inicjatywa prywatna stworzyła drugi tego rodzaju ośrodek, w odległej, o trzy kilometry od Zakopanego Jaszczurówce. Przebudowano tam gruntownie baseny naturalnej cieplicy, stwarzając jeden duży, który może służyć nietylko celom kąpielowym, ale również sportowym, a w tym roku dodano drugi mniejszy i płytszy dla dzieci i młodzieży. Rozszerzono równocześnie znacznie teren całego kąpieliska, odsuwając znacznie od basenów kabiny, przez co zyskano wiele na nasłonecznieniu całego terenu.

W najbliższym czasie przewidziane są: wykonywanie sukcesywne planu regulacyjnego, założenie na całym obszarze kanalizacji, oraz budowa kolejki linowej na Kasprowy. Ta ostatnia będzie pierwszą tego rodzaju inwestycją nietylko w Zakopanem i w Tatrach, ale na obszarze całej Polski i postawi Zakopane pod tym względem na równi z uzdrowiskami zagranicznemi.

Dziełem ostatnich również paru lat jest w Zakopanem rozbudowa urządzeń sportowych i życia sportowego. Oprócz dokonanego parę lat temu gruntownego remontu i udoskonalenia skoczni narciarskiej im. Karola Stryjeńskiego na Krokwi, która należy do największych i najlepszych w Europie, wybudowano przy ulicy Kościuszki stadjon sportowy z boiskiem lekkoatletycznem, za-

mienianem w zimie na olbrzymich rozmiarów tor łyżwiarski wraz ze strzelnicą. W sezonie zimowym zakłada się na Równi Krupowej prowizoryczny duży stadjon z torem wyścigowym i hippicznym. Zremontowano wreszcie gruntownie tor saneczkowy i bobsleighowy w Kuźnicach.

Równocześnie z rozbudową urządzeń sportowych, rozwija się życie sportowe i program imprez sportowych, który szczególnie w porze zimowej rozmiarem swym i różnorodnością wysuwa Zakopane na czoło wszystkich zimowych stacyj sportów zimowych, a który zdobył mu zaszczytne miano: „zimowej stolicy sportu". W program ten, poza zawodami narciarskiemi, które stanowią wraz z narciarstwem uprawianem na terenie Zakopanego masowo przez gości sezonowych, najważniejszą gałąź życia sportowego, weszło od kilku lat i rozwija się bardzo intensywnie łyżwiarstwo, a pokazy jazdy figurowej na lodzie z udziałem mistrzów światowych przyczyniają się coraz więcej do rozwoju tego szlachetnego sportu, który dzięki wysiłkom Zakopanego również w całej Polsce doczekał się swego odrodzenia. Specjalnością Zakopanego, niespotykaną nigdzie, są zimowe zawody hippiczne i zimowe wyścigi konne, połączone z totalizatorem, a wreszcie torowe, na śniegu, wyścigi samochodowe i motocyklowe. Programu tego dopełniają wreszcie zimową porą często urządzane zawody hokejowe, oraz saneczkowe i bobsleighowe. W porze letniej kwitnie lekkoatletyka wraz z różnemi biegami na przełaj, mecze piłki nożnej, turnieje tenisowe, wyścigi kolarskie, motocyklowe, samochodowe i t. p., a ostatnio, dzięki powstaniu w Jaszczurówce basenu o odpowiednich wymiarach, również zawody pływackie.

Drugim działem rozrywek gości zakopiańskich jest wysokogórska turystyka, która na obszarze Tatr posiada niewyczerpane bogactwo wszelkich mo-



żliwości. Jest to dział tak obszerny, że ramy niniejszego artykuliku są zbyt szczupłe, aby chociaż wkrótkości go zobrazować i z tego też powodu ciekawych zmuszeni jesteśmy odesłać do niezwykle bogatej literatury o Tatrach. Zaznaczyć tu tylko możemy, że teren Tatr jest dostępnym dla wszystkich i że nawet słabowici i niewprawni, korzystając z różnych środków lokomocji, mogą zapoznać się z pięknem i majestatem Tatr. Służą do tego celu liczne drogi do-

jazdowe i szlaki turystyczne, a przedewszystkiem przepiękna szosa do Morskiego Oka i szosa do dolin: Kościeliskiej i Chochołowskiej.

Do trzeciej grupy sezonowych rozrywek należy życie kulturalno-artystyczne i niezwykle bujne życie towarzyskie. Na jakim poziomie one stoją, świadczy dawno już przez Zakopane zdobyty zaszczytny tytuł: „letniej stolicy Polski". W Zakopanem są do dyspozycji gości: sale teatralne, w których w sezonach — letnim i zimowym — urządzane są często widowiska teatralne zespo-



Zakopane: Hala Gąsienicowa w zimie.

łów i artystów scen stołecznych, koncerty, odczyty i t. p., nowoczesne kino dźwiękowe „Sokół", sale balowe, parę wypożyczalni książek i czytelnie publiczne, sale popularnego i gromadzącego elitę świata politycznego, naukowego, literackiego i artystycznego „Klubu Zakopiańskiego", kilka lokali kawiarnianodancingowych i t. p.

Hoteli i pensjonatów, zupełnie nowocześnie urządzonych posiada Zakopane blisko 250, a domów i mieszkań prywatnych, odnajmowanych gościom na sezony — znacznie więcej. Z pensjonatów, I i II kategorje posiadają już wszystkie najnowocześniejsze urządzenia, jak wodę bieżącą gorącą i zimną w pokojach, centralne ogrzewanie, salony recepcyjne, telefony i t. p., a wszystkie bez wyjątku posiadają: wodociągi, kanalizację i światło elektryczne. Ceny w tychże są obecnie bardzo niskie i wynoszą w sezonie letnim w III kategorji od 6 zł., w II kategorji od 8 zł., w I kategorji od 10 zł., za mieszkanie wraz z całodziennem utrzymaniem; w sezonie zimowym dochodzą do tych cen koszta opału, które wynoszą wraz z innemi dodatkami około 20% cen powyższych. Kto chce się jeszcze taniej urządzić, może, i to szczególnie w porze letniej masowo praktykuje się, wynająć w domkach i willach prywatnych, przedewszystkiem góralskich, mieszkanie wraz z kuchnią i prowadzić własne gospodarstwo. Dla tego celu nadają się przedewszystkiem odleglejsze od centrum uzdrowiska przysiółki, jak, malowniczo położona, ze wspaniałym widokiem na cały łańcuch Tatr, a zrzadka zabudowana Olcza z Pardołówką, Ustup, Króle, Bachle-

dy, Toporowa Cyrla z jednej, a Skibówki, Buńdówki, Krzeptówki, Mraźnica z drugiej strony.

Taksa kuracyjna jest w Zakopanem stosunkowo niska i jest tak zróżniczkowana, że pozwala nawet mało zamożnym na pobyt w Zakopanem, gdyż wynosi np. na peryferjach uzdrowiska, jak Olcza, Ustup, Króle, Krzeptówki i t. p. tylko 5 zł., za cały okres pobytu od osoby. W samem uzdrowisku wynosi ona w sezonie letnim za okres 6-cio tygodniowy 26 zł., zaś dla urzędników, nauczycieli, oficerów W. P. i t. p. za tenże sam okres 16 zł., a dla niższych funkcjonarjuszy 8 zł., od osoby, przyczem rodzina, t. j. mąż, żona i dzieci małoletnie płacą tylko za trzy osoby. W sezonie zimowym za ten sam okres wynosi ona 34 zł., 21 zł., względnie 11 zł. W Jaszczurówce wynosi ona bez względu na sezon: 17 zł., 12 zł. i 8 zł., również za okres sześciotygodniowy. Przy krótszym pobycie stawki są proporcjonalnie niższe.

Zakopane jest połączone z całem państwem linją kolejową, oraz autobusową Kraków — Zakopane, a z ważniejszemi ośrodkami bądź specjalnemi pociągami, bądź takiemiż wagonami.

ZALESZCZYKI. Ciepła stacja klimatyczna nad Dniestrem, w woj. tarnopolskiem, położona na samej granicy polsko-rumuńskiej. Wzniesienie n. p. m. 172 m. Stacja kolejowa na linji Kołomyja — Zaleszczyki na miejscu. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny czynny cały dzień.

Klimat Zaleszczyk, zwanych Polskim Meranem, jest ciepły, dużo słońca, mało stosunkowo opadów atmosferycznych. Wiosna rozpoczyna się tu o 2—3 tygodni wcześniej niż w reszcie kraju, zimy zazwyczaj są bardzo łagodne. Bogactwo sadów owocowych z doskonałemi gatunkami jabłek, gruszek, śliwek, a także udają się tu dobrze owoce południowe jak morele i winogrona. Kąpiele rzeczne w Dniestrze i słoneczno-powietrzne na plażach nadrzecznych.

Zaleszczyki są wskazane przy leczeniu następujących chorób: choroby narządu oddechowego, choroby nerek, gruźlicy kości i gruczołowa, gościec, dna, nerwice, neurastenja, choroby skórne przewlekłe, rekonwalescencje oraz dla potrzebujących słońca, kąpieli rzecznych, wypoczynku i przeprowadzenia kuracji winogronowej.

W Zaleszczykach jest czynnych 20 pensjonatów, oprócz tego można wynajmować mieszkania prywatne w domkach, położonych wśród ogrodów i sadów, wpobliżu rzeki i plaż, których jest dwie: jedna, „słoneczna" koło mostu kolejowego, a druga, „cienista" naprzeciw wysokiego i lesistego brzegu rumuńskiego.

Na plaży słonecznej wystawiono duży pawilon; z obu stron tego budynku urządzone są na podwyższeniach plaże dla chorych na nerki.

Na obu plażach są do dyspozycji gości leżaki i kosze, przy brzegach kajaki, łodzie oraz motorówki. W czasie sezonu koncertuje orkiestra.

Wycieczki piesze, kołowe i samochodowe, bliższe do Czerwonogrodu i Holihrad, dalsze do grot w Krzywczu i Bilczu, Okopów św. Trójcy oraz wycieczki na przeciwległy brzeg rumuński, a ewentualnie do Chocima i Czerniowiec organizuje i prowadzi „Orbis" albo Komisja Uzdrowiskowa.

W lokalu Komisji Uzdrowiskowej jest czytelnia wyposażona w różne dzienniki i czasopisma, tam też udziela się informacyj.

Taksa kuracyjna wynosi:

Za pobyt do dni 14-tu od dnia przybycia: 1) osoba samotna — 5 zł., 2) rodzina do 3-ch osób — 7.50 zł., 3) rodzina ponad 3 osoby — 10 zł.

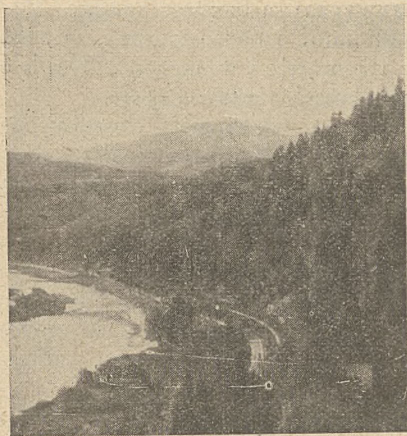
Za pobyt ponad 14 dni do końca roku administracyjnego: 1) osoba samotna — zł. 10, 2) rodzina do 3-ch osób — 15 zł., 3) rodzina ponad 3 osoby — 20 zł.

Urzędnikom państwowym i wojskowym oraz ich rodzinom przysługuje zniżka 50% od czternastego dnia pobytu w uzdrowisku.

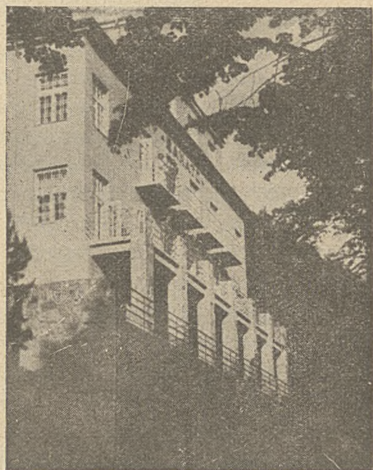
Nadto każdy, obowiązany do zapłaty taksy kuracyjnej, winien uiścić opłatę kancelaryjną w wys. zł. 1 od osoby.

Od taksy kuracyjnej wolni są: 1) Lekarze, ich żony i będące na ich utrzymaniu dzieci oraz wdowy po lekarzach; 2) Urzędnicy przebywający w Uzdrowiskach w sprawach służbowych; 3) Dziennikarze, należący do Syndykatu Dziennikarzy; 4) Zajęci w przedsiębiorstwach miejscowych pracownicy za wynagrodzeniem dziennem, pomocnicy handlowi i przemysłowi oraz służba domowa; 5) Inwalidzi wojenni, ich żony i dzieci, o ile wykażą się świadectwem, że nie posiadają majątku; 6) Dzieci do lat 6.

ŻEGIESTÓW-ZDRÓJ. Zdrojowisko szczaw żelazisto-wapniowych nad Popradem. Kolej, poczta, telegraf i telefon na miejscu (linja kol. Nowy Sącz — Krynica). Wzniesienie 486 m. n. p. m., klimat zaciszny. Picie wód, kąpiele



Żegiestów: Widok na Poprad.



Żegiestów: Pensjonat „Sanato".

szczawne (CO_2) borowinowe, wodolecznictwo, kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne, elektroterapja, masaż; 2 lekarzy. Pensjonaty i wille.

Wskazania: ozdrowiny i niedokrwistość, przepracowanie, stany pozapalne jamy brzusznej i miednicy małej, nerwice narządu krążenia, nieżyt jelitowy i miedniczek nerkowych, skaza moczowa. Sezon od 15 maja do końca września; frekwencja ok. 2.000 osób.

TREŚĆ PIERWSZEGO ROCZNIKA „W SŁUŻBIE ZDROWIA"
LIPIEC 1934 — CZERWIEC 1935.

Nr. 1. Od Redakcji. — Dr. med. M. Łącki: Dur brzuszny. — Dr. A. Rząśnicki: Co wiedzieć należy o bakterjach? — Dr. med. J. Posmykiewicz: Higjena sportów wodnych. — Dr. med. J. Birencwajg: Nowotwory. — Zagadnienie grypy. — Żylaki. — O wściekliźnie. — 10 przykazań dla Matki. — Sztuczne kąpiele lecznicze. — Z Ciechocinka. — O ubiór roboczy. — Wpływ tempa pracy na liczbę nieszczęśliwych wypadków. — Amputacja w dawniejszych czasach. — Wiadomości ciekawe — praktyczne.

Nr. 2. Po zgonie Wielkiej Uczonej (Marji Skłodowskiej-Curie). Dr. med. Fr. Łukaszczyk: Rad w leczeniu raka. — Dr. med. M. Łącki: Błonica i szczepienia ochronne. — Dr. A. Rząśnicki: Próchnica zębów. — Dr. med. J. Birencwajg: Choroby zawodowe. — Dr. med. J. Posmykiewicz: Krzemica płuc. — Gruźlica a zawód. — Gruźlica w Warszawie (wykres). — Energetyka pracy. — Zapalenia skóry u piekarzy. — Urazy oczu przy pracy. — Dr. med. Fr. Cieszyński: Pasorzyty jelitowe. — O dżumie. — Dr. med. H. Uliński: O mydłach. — O dobre mleko. — Wiadomości ciekawe — praktyczne.

Nr. 3. Dr. med. Cz. Wroczyński: Na marginesie 9-ego Międzynarodowego Zjazdu Przeciwgruźliczego. — Dr. med. St. Higier: Dziecko nerwowe. — Dr. med. J. Posmykiewicz: Wpływ adenoidów na rozwój dziecka. — Dr. med. J. Majkowski: Higjena oddychania. Ćwiczenia oddechowe. — Dr. med. Fr. Cieszyński: Pasorzyty jelitowe (d. c.).—Dr. A. Rząśnicki: Choroby zawodowe dentystów. — Dr. med. K. Łazarowicz: Higjena książki. — Doc. dr. med. J. Rutkowski: Grupy krwi. Przetaczanie krwi. — Inż. san. M. Harusewicz: Oczyszczanie studzien po powodzi. — Maska ochronna przeciwpyłowa. — Odzież ochronna odlewnika. — Wiadomości ciekawe, — praktyczne.

Nr. 4. Dr. med. M. Łącki: Szkarlatyna. — Dr. A. Rząśnicki: Angina. — Dr. med. R. Markuszewicz: Nerwowość. — Doc. dr. med. J. Rutkowski: Grupy krwi. Przetaczanie krwi (d. c.). — Dr. med. J. Posmykiewicz: Serce sportowca. — Dr. med. Fr. Łukaszczyk: Dzieło M. Skłodowskiej-Curie w Polsce.— Dr. med. St. Stypułkowski: Ośrodek Zdrowia. — H. Krahelska: W hołdzie Pionierowi higjeny pracy. — Ubezpieczenia Społeczne w Sowietach. — Dr. med. J. Birencwajg. O dobre oświetlenie przy pracy. — Pasorzyty jelitowe (ilustracje). — Inż. arch. B. Lachert: Osiedle kolejarzy na Bielanach. — Wiadomości ciekawe — praktyczne.

Nr. 5 — przeciwgruźliczy — wydany przy współudziale Polskiego Związku Przeciwgruźliczego. — Dr. med. Cz. Wroczyński: Prawda o gruźlicy. — Dr. med. P. Martyszewski: O leczeniu gruźlicy płuc. — Dr. med. St. Popowski: Gruźlica w wieku dziecięcym. — Doc. dr. med. Al. Ławrynowicz: Prątek gruźlicy. — Dr. med. M. Wierzbowska: Szczepienia przeciwgruźlicze. — Dr. med. St. Sielicki: Organizacja i rozwój walki z gruźlicą w Polsce. — Dr. med. M. Skokowska - Rudolf: Rząd w walce z gruźlicą. — Halina Stypułkowska: Polski Związek Przeciwgruźliczy. — Dr. med. M. Grodecki: Krzyż Przeciwgruźliczy. — Dr. med. St. Stypułkowski: Warszawskie Tow. Przeciwgruźlicze.

Nr. 6. Dr. med. Al. Mitrinoviczowa: Zaburzenia mowy. — Dr. med. M. Wowkonowicz: Świerzb. — Dr. A. Rząśnicki: Alkoholizm. — Dr. med. J. Posmykiewicz: Neurastenja. — Dr. med. i fil. A. Holenderówna: Co to jest higjena psychiczna? — Dr. med. J. Birencwajg: Wycięcie nerwu przeponowego. — Dr. med. B. Kokalj: Samobójstwo jako zagadnienie społeczne. — Prof. dr. S. Otolski: Lek standaryzowany. — Dr. farm. St. Gębski: Jak pracują apteki Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie? — Temperatura lokalu pracy. — Dr. med. R. Markuszewicz: Czy alkohol pomaga w pracy?

Nr. 1 (7). Doc. dr. med. D. Zuberbier: O raku krtani. — Dr. A. Rząśnicki: Choroby serca. — Dr. med. J. Posmykiewicz: Krwawienia z nosa. — Dr. med. M. Frejman: O wrzodzie żołądka. — Choroba Heine-Medina. — Dr. med. J. Chorążycki: Słuch a praca w hałasie. — Pod ciśnieniem kilku atmosfer. — I-szy Polski Zjazd Abstynentów. — Inż. Wł. Rabczewski: Jak Warszawa była i jest zaopatrywana w wodę. — Inż.-arch. J. Puterman: O konserwacji domów mieszkalnych.

Nr. 2 (8). Doniosła Konferencja. — Dr. med. H. Hummel: Czynniki zdrowia w fabryce. — Dr. med. M. Frejman: Wąglik — choroba zawodowa. — Dr. A. Rząśnicki: Reumatyzm jako choroba społeczna. — Dr. med. R. Kleber-Dakowska: Choroba tęgoryjcowa. — W. Prenier: Pamięci inż. A. Nawratila.— Dr. A. Rząśnicki: Choroby serca. (d. c.). — Dr. med. St. Sielicki: Praca poradni przeciwalkoholowej. — Dr. med. A. Soszka: O diatermji. — Dr. farm. St. Gębski: Surowice lecznicze i ich otrzymywanie. — Dr. med. J. Majkowski: P. O. S. — Inż. W. Rabczewski: Jak Warszawa była i jest zaopatrywana w wodę? (d. c.).

Nr. 3 (9). Dr. A. Rząśnicki: Rola krwi w organiźmie. — Dr. med. L. Wernic: Co to jest eugenika? — Dr. med. M. Frejman: O przepuklinie. — Dr. med. St. Hirszberg: O najczęstszych chorobach włosów. — Dr. med. L. Rostkowski: Walka z jaglicą w Polsce. — Jak zbudowana jest kość ludzka? — Higjena pracy szmaciarzy. — Dr. med. J. Posmykiewicz: Zaburzenia słuchu a szkoła. — Ogródkowe osiedle robotnicze w Poznaniu. — Inż. W. Rabczewski: Jak Warszawa była i jest zaopatrywana w wodę? (d. c.). — Lakarz na obrazach z ubiegłych stuleci.

Nr. 4—5 (10—11). Dr. med. J. Laskowski: O naczyniakach. — Dr. A. Rząśnicki: Co oznacza wysokie ciśnienie krwi? — Dr. med. M. Frejman: Pierwszy opatrunek. — Choroby weneryczne. — Pierwsza pomoc przy rażeniu prądem elektrycznym. — Prof. dr. fil. St. Otolski: Znaczenie związków fosforowych dla ustroju ludzkiego. — Liszkiewicz Tadeusz: C. I. W. F. — Prof. dr. Wł. Leon Biegeleisen: System utylizacji odpadków domowych. — Inż. Wł. Rabczewski: Jak Warszawa była i jest zaopatrywana w wodę? (d. c.). — Sprawozdanie z działalności Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie za r. 1934. — Rzeczy ciekawe — praktyczne. — Recenzje.

Nr. 6 (12). Numer uzdrowiskowy.

Redakcja i Administracja: Warszawa, Finlandzka 4, tel. 10-24-64 (godz. 15—17

Prenumerata: **rocznie . . . zł. 5.—** **półrocznie . . zł. 2.50** **Konto P. K. O. 29.002.**

Redaktor: dr. med. *Juljan Birencwajg*, Wydawca: dr. med. *Jan Posmykiewicz*.

Drukarnia Wzorowa — Warszawa, ul. Długa 20, tel. 11-16-60.